



# 健康サポート

★3月は「自殺対策強化月間」です。

Health

【問合先】健康福祉課 健康推進係（総合福祉センター「ひまわりの里」） ☎65・0001

## ～うつ病について～

憂鬱な気持ちが2週間以上続く場合は「うつ病の可能性」もあります。うつ病は年齢に関わらず一生のうちに10～15人に1人がかかると言われています。下記表を参照しうつ病を未然に防ぎましょう。

### 自分で気づくサイン

こころにあらわれやすい変化	からだにあらわれやすい変化
・憂鬱な気分、気分が沈む	・疲れやすくだるい
・何事にも興味がわかず楽しめない	・よく眠れない、朝早く目覚める
・不安、イライラする	・食欲がない、食べ物が美味し と感じない
・「しなければ」と思うとおっくう	・首や肩がこる
・集中力や思考力が低下する	・頭が重い、痛い
・自分を責め、自分は価値がないと 感じる	・おなかの調子が悪い
・「死にたい」という考えが浮かぶ	・胸がドキドキする

### 周りの人が気づくサイン

家族が気づきやすい変化	職場の人が気づきやすい変化
・「疲れた」「だるい」とよく訴える	・作業が遅くなった、能率が落ちた
・表情が暗く元気がない	・仕事のミスが増えた
・涙もろくなった	・遅刻や早退、欠勤が増えた
・動きが遅くなった、口数が減った	・コミュニケーションを避けがち になった
・ソワソワして落ち着きがない	・大切な決断や判断ができなくな った
・外出や友人との交流が減った	
・飲酒の量が増えた	
・家事や育児ができない	

### うつ病にかかったときは

- 医療機関を受診し、こころもからだもゆっくり休ませましょう
- 重大な決定は先延ばしにしましょう。

### 周りの人ができること

- 「励まし」よりも、ゆっくりと見守っていきましょう。
- 「死にたい」と打ち明けられたら、気持ちを丁寧に受け止めてください。ひとりにせず、できるだけ早く医療機関を受診を勧めてください。

【相談先】 こころの電話 筑豊 ☎ 29・2500  
ふくおか自殺予防ホットライン ☎ 092・592・0783

## 子育て支援センター



# 「ひまわりのたね」だより

【問合先】子育て支援課 子育て支援係 ☎65・0081



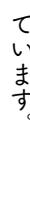
梅野よしみ 保育士

### 春を迎えます

3月を迎え、春を感じられるようになりました。中庭では木々が芽吹き、チューリップが咲き、子どもたちが喜んであそぶことでしょ。きびしい寒さの後だけに喜びもひとしおです。



3月は別れの月でもあります。保育園や幼稚園に入園する子もいます。「早く入園してくれないかな」と言っていたお母さん、いざ行くとなると心配したり、さみしく感じたりしているようです。食欲があり、すやすや眠り、あそぶことができていれば大丈夫！子どもが少しずつ慣れてくると、お母さんの心配や不安は和らいでくるでしょう。おともだちの中でいろいろなことを経験しておいでね」と笑顔で送り出しましょう。



1年前、お別れハイキングをして「元気でね。応援しているからね！」とみんなと一緒にあそんだことを思い出します。あれから1年、ひまわりのたねには新しい親子も増えました。振り返ってみると改めてひとりひとりの子どもの成長を感じています。

まだ家庭保育をするお母さんも多くいます。孫の世話をしているおばあちゃん方も多くなりました。どうぞ「ひまわりのたね」に来て一緒に子育ての悩みを話したり、子どもの成長を喜びましょう。みんなで待っています。

**子育て支援センター 「ひまわりのたね」**

【開館】月～金曜日 9～16時  
【場所】総合福祉センター「ひまわりの里」内  
【対象】0歳から未就学の子どもとその保護者  
※利用には保護者の付き添いが必要です  
【利用料】無料