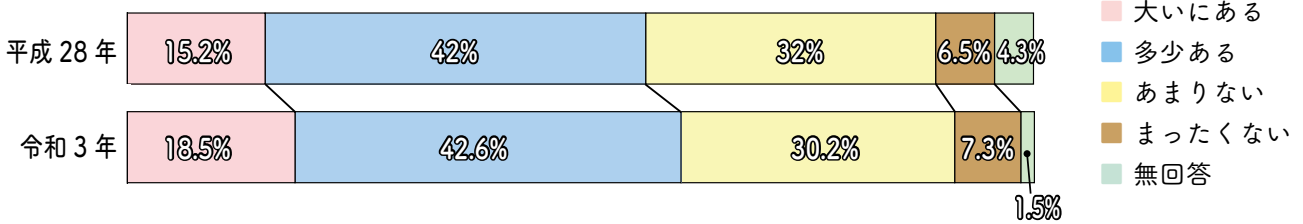




■ こころの疲れやストレスを感じていませんか？

新型コロナウイルス感染症の拡大によるストレスや不安は、人々のこころや社会に影響をもたらしています。令和3年11月に実施した「桂川町健康増進・食育推進計画策定に関するアンケート調査」では、この1カ月に精神的疲れやストレスを感じたことが「大いにある」と回答した人が、平成28年度と比較すると増加しており、「大いにある」「多少ある」という人が全体の6割を占める結果となりました。

〈この1カ月に精神的疲れやストレスを感じるがありましたか？〉



これまではストレスを感じたら、「友達と会う」「お酒を飲みに行く」「旅行をする」など、様々なストレス対処法がありましたが、感染症の拡大によって、ストレスを解消する手段が制限され、多くの人がストレスが溜まったままの状態に置かれています。仕事のこと、お金のこと、人間関係などストレスや疲れを感じる要因は様々です。自分のこころの状態を見える化するために、まずは、セルフチェックをしてみましょう。

こころの健康セルフチェック

〈心のサイン〉	〈からだのサイン〉
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 憂鬱な気分、気分が沈む <input type="checkbox"/> 何事にも興味がわかず楽しめない <input type="checkbox"/> 不安、イライラする <input type="checkbox"/> 「しなければ」と思うとおっくう <input type="checkbox"/> 集中力や思考力が低下する <input type="checkbox"/> 自分を責め、自分は価値がないと感じる 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 疲れやすくだるい <input type="checkbox"/> よく眠れない、朝早く目覚める <input type="checkbox"/> 食欲がない、食べ物が美味いと感じない <input type="checkbox"/> 首や肩がこる <input type="checkbox"/> 頭が重い、痛い <input type="checkbox"/> おなかの調子が悪い <input type="checkbox"/> 胸がドキドキする

これらは、うつ状態を示すサインです。専門家に相談するなど早めに適切な対応をとることが、大切な命を守ることにつながります。



一人で悩まず誰かに相談しましょう！

相談窓口	連絡先
心の電話 筑豊 (月～金/18時～21時、盆休)	0948-29-2500
ふくおか自殺対策ホットライン (24時間365日対応)	092-592-0783

～3月は

「自殺対策強化月間」です～

本人だけでなく、家族や周りの方からでもご相談ください。