



# 頑張りすぎていませんか？ あなたのこころ

まずは、自分のこころの状態をチェック！

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

当てはまる項目が2つ以上あり、2週間以上ほとんど毎日続いている場合は、こころが疲れているかもしれません。

一人で抱え込まず、**家族・友人、職場の仲間、医療機関、相談機関**に相談してみましょう。

## 日々の疲れをためないために… 自分なりの気分転換の方法を

好きなことや楽しめることを見つけてみましょう♪



厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 「こころの耳」

こころの耳



「こころの耳」の  
二次元コードはこちら





# 身近な人に こんな様子はありませんか？



## 周りの人が気付くところの不調のサイン

- 反応が遅い
- 表情が暗い
- 人との交流を避ける
- 体調が悪いと訴える
- 飲酒量が増える
- 遅刻・早退・欠勤が増える
- 身なりにかまわなくなる

## 身近な人が一人で悩みを抱えないためにできること

気づく

こころの不調は自分では気づきにくいもの。こころの不調のサインに気づいたら、声をかけてみましょう。

傾聴する

相手のペースに合わせて、悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちや言葉を否定せず受け止めましょう。

つなぐ

悩みや問題に応じた専門の相談機関に連絡するよう促してみてください。解決の糸口が見つかるかもしれません。

見守る

こころの悩みはすぐに解決するわけではありません。自然な対応を心がけ、焦らず見守りましょう。

江津市ホームページでは身近にあるこころの相談窓口やこころの健康に関する情報サイトの紹介をしています。

こころの相談窓口 江津市



江津市ホームページの  
二次元コードはこちら

