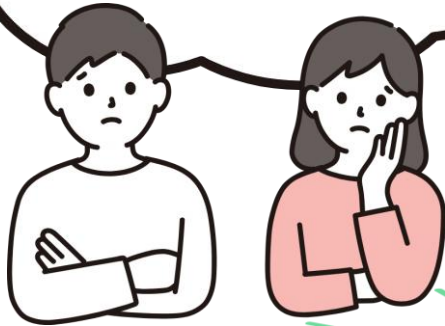


あなたのこころ

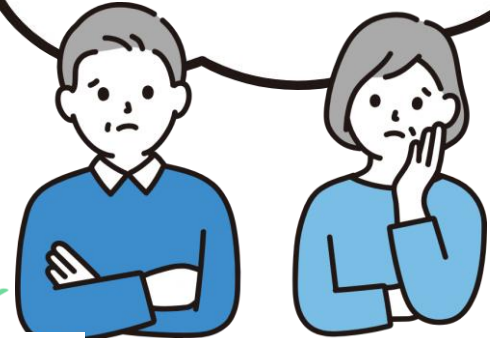


頑張りすぎていませんか？

- 最近よく眠れない
- 食べる量や体重が減った・増えた
- 元気が出ない、疲れやすい
- 頭痛や吐き気が続いている
- なんとなく不安



- 気分が落ち込むことが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 未来に希望が持てない
- 誰にも相談できない
- 仕事・家庭のストレス



こんなことはありませんか？

これらは、うつ状態を示すサインで、こころに疲れがたまると、こうした症状が出てきます。こころの不調は「誰にでも起こるもの」です。

話すだけでも気持ちは軽くなります。早めの相談が大切です。自分ひとりで抱え込まずに、信頼できる人に相談しましょう。



▷自分の疲労度を簡単にチェックできます

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」からログイン

→**疲労蓄積度セルフチェック（働く方用）**

「疲労蓄積度セルフチェック」の
二次元コードはこちら



「こころの耳」で検索 🔍



ストレスと上手に付き合っていくためには…？

十分な休養と睡眠を取る



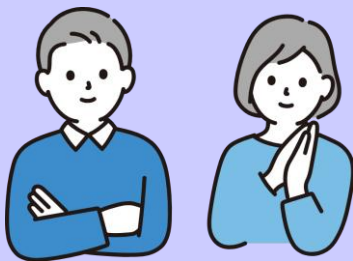
毎食の食事を取ることに、バランスのよい食事を心掛ける



疲れを感じたら、リフレッシュ！



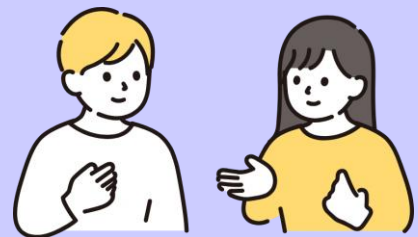
問題を一つずつ考える



目の前のことだけに集中してみる



友人や家族と話す



深呼吸をしてみる



少し体を動かしてみる



身近な相談窓口 一覧

江津市ホームページでは、身近にあると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



二次元コードはこちら↓



つらいと感じたら、それは相談していいサインです。