

こころのSOS！早く気がついて ～あなたのこころ、笑っていますか？～

こころの病気は、誰もがかかる可能性があります。
こころの不調・SOSに早めに気がついて、対応できるといいですね。
ストレスの危険信号、見逃さないようにしましょう。

気になるサイン
ありませんか？

ストレスの初期症状

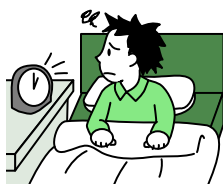
「いつもと違う！」は
こころのサイン

よく眠れない

・朝、気持ちよく起きられないことがある。



・寝つきが悪い。



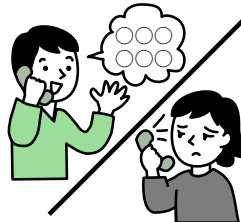
・最近体重が減った。
・食欲が落ちた。



・なかなか疲れがとれない。



・人に会うのがおっくうになっている。



・やる気が出ない。
・集中力がなくなってきた。



・ちょっとしたことで腹が立つ。
・イライラすることが多い。

・笑うことが少なくなった。



NO!



・今まで好きだったものを食べたいと思わない。

ストレスに気がついたら、次のステップ!!

ストレスの対処法

はやめに対処することが
ポイントです!

自分でできること

ストレスが
たまる前に
発散する。

・運動
・音楽
・おしゃべり

気軽に相談
できる人を
つくる

周りに
話せる人
いますか

オンとオフの
切り替えを行う

リラックス
する時間を…

笑う時間を
意識して
つくる

趣味など
楽しむ時間を

まわりの人ができること

いつもと違うサインを
周りでキャッチ

まずは、声をかけて
みる

こころの疲れがとれない時は

医療機関などへ
相談してみましょう

早い時期の相談が有効です。
保健センターでも相談ができます。

3月1日(金)～31日(日)は
自殺対策強化月間です