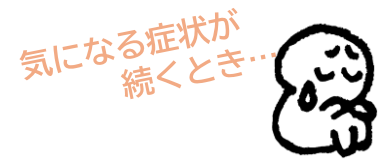


こころの病気の初期サイン



こころの病気になる時は、少しずつ病気のサインが出ます。初期サインに気づきましょう。

～本人用～

- ☐ 気分が沈む、憂うつ
- ☐ 何をするのにも元気が出ない
- ☐ イライラする、怒りっぽい
- ☐ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ☐ 気持ちが落ち着かない
- ☐ 胸がドキドキする、息苦しい
- ☐ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- ☐ なかなか寝つけない、熟睡できない
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 何度も確かめないと気がすまない
- ☐ 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ☐ 誰かが自分の悪口を言っている

～ご家族や友人、周囲の方用～

- ☐ 服装が乱れてきた
- ☐ 急にやせた、太った
- ☐ 感情の変化が激しくなった
- ☐ 表情が暗くなった
- ☐ 一人になりたがる
- ☐ 不満、トラブルが増えた
- ☐ 独り言が増えた
- ☐ 他人の視線を気にするようになった
- ☐ 遅刻や休みが増えた
- ☐ ぼんやりしていることが多い
- ☐ ミスや物忘れが多い
- ☐ 体に不自然な傷がある

こころの病気は、自分では気づきにくい場合もあります。

もう少しくわしく知りたい方は、

こころの情報サイト



こころの不調やストレス症状が続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、

自己判断せずに、周囲の人や専門機関に相談することが大切です



こころの病気は、 誰でもかかりうる病気です

こころの病気で病院に通院や入院をしている人たちは、国内で約420万人にのぼりますが(2017年)、これは日本人のおよそ30人に1人の割合です。

生涯を通じて4人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。

こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気と言えるでしょう。本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。

こころの病気は 回復しうる病気です

こころの病気にかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。

体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。

(国立精神・神経医療研究センター)



身近な相談先があります。

御坊市社会福祉課	0738-23-5520
美浜町子育て健康推進課	0738-23-4905
日高町子育て福祉健康課	0738-63-3801
由良町住民福祉課	0738-65-0201
印南町住民福祉課	0738-42-1738
日高川町保健福祉課	0738-22-9041
御坊保健所	0738-22-3481
ひだか病院精神科	0738-22-1111
むらがき心療内科・ 皮フ科クリニック	0738-20-1167
御坊・日高障害者 総合相談センター	0738-32-7051

※市町村役場・保健所 開庁時のみ
病院 診療時間内
相談センター 月～金 8:30～17:30

LINEからも相談できます。



(いのちのセーファーライン
わかやま)

その他の相談先は、こちらから。



(精神保健福祉センター)

こころの不調に 気づくために

こんな時、
どうしたら
いいのかな…

どこへ聞いたら
いいんだろう…

ひとりではなく
だれかと
かんがえる



御坊・日高圏域自立支援協議会
精神障害者地域支援部会
啓発活動ワーキンググループ