

こころの健康相談のお知らせ

こんな事で悩んでいませんか？

眠れない、イライラする、気力がなくなった、くよくよする
学校や仕事を休みがちになった
性格が変わってしまった
部屋にひきこもっている、誰とも口をきかなくなった
独り言やひとり笑いがある、奇妙な行動がある
気分が沈みがち、物忘れが多い
お酒のことで困っている
精神的な病気かどうか知りたい
社会復帰の方法を知りたい



ひとりで悩んでいないで、おもいきって相談してみませんか？

ご本人はもちろん、ご家族等の立場からの相談も受け付けております。



精神科医師による相談

- ・原則として毎月第4木曜日の午後（1時～3時）
ただし、都合により変更の場合がありますので、必ずお電話下さい。
完全予約制ですので、事前に電話で予約してください。
- ・相談は無料です



保健師による相談

- ・随時（保健師が不在の時もありますので、事前に電話で予約してください）

栃木県県西健康福祉センター

健康支援課

住所 鹿沼市今宮町1664-1

電話 0289-62-6224



こころ、つかれていませんか？



“ 何となく体調がすっきりしない ” “ 気分が落ち込む ” “ 楽しさを感じられない ”
は、こころが疲れているサインです。

こんなサインに気がついたときは、早めに休養をとりましょう。

自分で感じるサイン

ゆううつ 気分が重い 気分が沈む 悲しい イライラする
集中力がない 元気がない 好きなこともやりたくない
細かいことが気になる 大事なことを先送りする 決断が下せない
物事を悪い方向へ考える 悪いことをしたように感じて自分を責める
死にたくなる 眠れない

身体にでるサイン

食欲がない 便秘がち 身体がだるい 疲れやすい 頭痛
性欲がない 動悸 胃の不快感 めまい のどが渴く

周りから見てわかるサイン

表情が暗い 涙もろい 反応が遅い 落ち着かない
飲酒量が増える

もし、こんな症状が2週間以上続くような時は
“ うつ病 ” の可能性もあります。

早めの受診は、早めの回復にもつながります。

もしかして？

と思ったときは、お気軽にご相談ください。

