

あなたや身近な方のこころ お元気ですか？

☎ 健康づくり課 健康支援係

新型コロナウイルス感染症の拡大は、私たちの生活に大きな影響を与えています。仕事や生活にストレスを感じる方も少なくないのではないでしょうか。

こころの不調が重く、長く続くようなときは「うつ病」が疑われます。強い不安や絶望感、罪悪感などのこころの不調に加え、眠れない、食欲がないなど体の不調を引き起こす場合もあります。さらに悪化すると、過度なマイナス思考に陥ったうえ、判断力の低下により自殺のリスクが高くなることもあります。

◆自分の心の状態を知りましょう

- これまで楽しんでやれていたことが楽しめない
- 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
- わけもなく疲れたような感じがする
- 突然、不安になることがある
- 集中力や行動力に欠ける
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- なかなか寝付くことができない
- 夜中に目が覚め、そのあと眠れない



あてはまる項目が多ければ、生活に支障が出ている可能性があります。このような状態が2週間以上、ほとんど毎日続いているようなら、早めに医療機関を受診しましょう。また、こころに関する相談は右記までお問い合わせください。

こころに関する相談先

健康づくり課 ☎ 25-1880 (直通)
✉ shien@city.komoro.nagano.jp

学び 命の門番「ゲートキーパー」になりませんか

☎ 健康づくり課 ☎ 25-1880 ✉ shien@city.komoro.nagano.jp

悩みを抱える家族や仲間の身近な人の変化に気づいて声をかける。それがゲートキーパー(命の門番)の第一歩です。こころの健康づくりに大切なことを一緒に学びませんか。Web 配信も行います！

テーマ (全3回)	日時	講師
大切な命 ~命の価値をもう一度考える~	10/5 (水) 18:30~20:00	佐久大学看護学部 教授 朴 相俊 氏
支える命 ~自殺の心と向き合う~	10/12 (水) 18:30~20:00	
身近な心の病気 うつ病、アルコール依存症について	10/18 (火) 18:30~20:00	小諸高原病院 院長 村杉 謙次 氏

- ▶ 受講費用 無料
- ▶ 受講方法 ①会場 (市役所3階 第1会議室)
② ZOOM 配信
③後日、YouTube で受講 (11月末まで)

※②③の場合は、各自でスマホ・タブレットまたはパソコン及びインターネット環境をご用意ください。

- ▶ 申込方法 9/16 (金)までに、電話またはメールでお申込みください。②③の受講希望の方には、後日ご案内や講座資料を郵送します。

【長野県制作 ゲートキーパー研修動画】
基礎編 ステップアップ編

