

# あなたのこころ お元気ですか？

健康づくり課 健康支援係

保  
健  
の  
窓

## 9月10日～16日は、自殺予防週間です。

新型コロナウイルスの感染拡大は、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、からだの不調を引き起こす場合も…。

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
- ☐何事もおっくうでやる気が出ない
- ☐わけもなく疲れ、元気が出ない
- ☐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
- ☐なかなか寝つくことができない
- ☐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、すでに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週間以上毎日続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。ため込まないで話をしてみましょう。

## 新型コロナウイルスに関するこころの電話相談

電話番号：026-227-1810

相談日：月～金（祝日、年末年始は休み）

時 間：8時30分～17時15分



## アルコール、薬物、ギャンブル、ネットなどへの「依存」の悩みはありませんか。

不安解消を理由に飲酒などが習慣化すると、その量が増え次第に自分でコントロールできなくなる場合があります。依存症は、うつ病や不眠を併発しやすく、周囲とのトラブルを生じることも多くみられます。依存症に関する正しい知識や理解を深めるための当事者や家族のグループミーティングがあります。お気軽に健康づくり課の保健師へご相談ください。

## ゲートキーパーを知っていますか

ゲートキーパーとは「命の門番」とも呼ばれ、悩んでいる人に気づき・声をかけ・話を聞いて・必要な支援につなげ・見守る人のこと。身近な人の様子が気になった時、まずは声をかける。それがゲートキーパーの第一歩です。誰もが身近な人のゲートキーパーになれる。

### 【ゲートキーパー養成講座】

今年は、オンラインで開催します。ご自宅で研修を受けられます！ 日常生活の中で人とのコミュニケーションにも役立ちます。

■定員：20名

■申込：9/18(金)までに健康づくり課へ連絡

※パソコン・スマホ等のインターネット環境が必要

|     | 日 時      | 演 題                         | 講 師                     |
|-----|----------|-----------------------------|-------------------------|
| 第1回 | 10/8(木)  | 大切な命<br>～命の価値をもう一度考える～      | 佐久大学<br>看護学部准教授<br>朴相俊氏 |
| 第2回 | 10/16(金) | 支える命<br>～自殺の心と向き合う～         |                         |
| 第3回 | 10/26(月) | 身近な心の病気<br>うつ病、アルコール依存症について | 小諸高原病院長<br>村杉謙次氏        |