

9月10日～16日は、自殺予防週間です

一人ひとりが周囲の人の悩みに気付いて声をかけ、孤立や孤独を防ぐことが有効な自殺予防対策だと考えられています。ひとりで悩まず、こころの悩みを相談しましょう。

複雑な社会や人間関係の中で生きる私たちは、仕事や家庭、健康上の悩みや経済的な問題など、誰もがさまざまなストレスを抱えています。ストレスはこころにほどよい刺激を与え、活動の原動力となる場合もありますが、解消できないまましていると、毎日の生活の中で知らぬ間に積み重なり、やがて「うつ病」などのこころの病気を引き起こしてしまいます。

あなたはストレスを溜め込んでいませんか？ もしも、こころや体に変調があれば、少しでも早く周囲の人や専門機関などに相談してください。

ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、こころや体に変調をきたします。これは、こころの病気の危険を知らせるサインです。「疲れているだけ…」「よくあること…」などと見過ごしてはいませんか？ 思い当たることはないか、振り返ってみてください。

	あいちこころほっとライン 365	自殺予防いのちの電話
電話番号	(052)951-2881	フリーダイヤル(全国共通) (0120)783-556
受付時間	毎日午前9時～午後4時30分	毎月10日 午前8時～翌日午前8時
実施主体	愛知県精神保健福祉センター	一般社団法人 日本いのちの電話連盟

ウイルスがもたらす不安について

感染者や医療関係者、感染が確認された事業者およびその家族に対して誹謗・中傷やいじめ、差別的対応といった人権侵害が増加しています。

新型コロナウイルス感染症はさまざまな不安をもたらしています。感染症に罹患しないか、周りの人が感染症ではないかといったさまざまな不安が周りを取り巻いています。適度な不安は自己を守るために、家族を守るために必要です。しかし、過度な不安は差別や偏見を生じさせます。差別や偏見は、受診をためらったり、結果的に感染を拡大させてしまう負のスパイラルにつながります。

本当に闘う相手はウイルスであり、人ではありません。



うつ病ってどんな病気？

ストレスが原因で気分が落ち込んだり、憂うつになるような一時的なうつ状態は、誰もが経験したことがあるでしょう。しかし症状が重く、長く改善されない場合、「うつ病」が疑われます。うつ病になると、強い不安感や絶望感、罪悪感などをもつようになります。呼吸困難やめまい、便秘や下痢などの身体的不調を引き起こす場合もあります。症状が悪化すると、自殺願望が強くなるので大変危険です。

うつ病は治療することで、症状を改善することができます。気分が落ち込みがちだったり、体調が長くすぐれなかったりする場合、早めに専門機関を受診するようにしましょう。



スマホ・パソコンで簡単！

こころの健康チェック

「こころの体温計」は、パソコン・携帯電話から簡単な質問に答えることで、自分自身やあなたの家族・大切な人のストレスや落ち込み度をチェックすることができます。結果とともに相談窓口などの情報が表示されます。



二次元バーコード、市ホームページから入れます。
<https://fishbowlindex.jp/yatomi/demo/index.pl>

こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

結果画面 (例)

【赤金魚】自分の病気などのストレス

※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度

※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

※ご利用にあたって利用料は無料です。

(通信料は、自己負担となります。個人情報を入力は一切不要です。)
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

問 市役所健康推進課(内線 314～317)