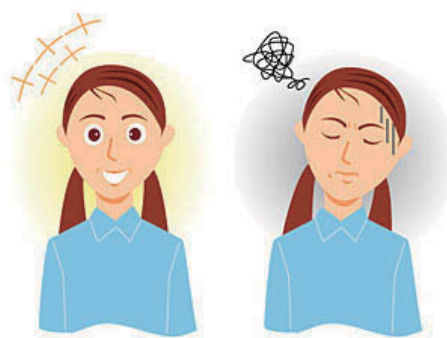


あなたのこころは元気ですか？

気分がよくなならない、解決できない時は、抱え込まず相談しましょう。



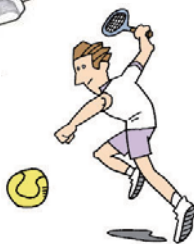
人は誰でも、気分がすくねなったり、落ち込んだりする時があります。しかし、それが長く続くと、頭痛、不眠、食欲不振、便秘、胃潰瘍、円形脱毛など、体への不調が出てきます。そのような症状が出る前に、悩み事は一人で抱え込まず、相談してみてください。

春は生活環境が変わる時期で気持ちも不安定になりがち。「こころ」はとってもデリケート。自分にあうストレス発散をみつけ、日頃から気分転換をはかりましょう。

★ストレス度チェック★

- 一日中ゆううつか、落ち込みが続く
- 何に対しても興味がない
- 体重や食欲が増えたり、減ったりする
- 眠れないこと、寝すぎるがよくある
- そわそわして落ちつかない
- 気力がない、疲れやすい
- 自分をつい責めてしまう
- 集中力、決断力が低下している
- 死を考えたり、自分を傷つけたりする

これらが5つ以上、2週間以上続いている場合は、うつ病の可能性が高いと考えられます。(参考:熊本県精神保健福祉センター資料)



社会生活のための支援

福祉に関する相談

阿蘇市役所 健康福祉課
☎22-3167

多重債務(借金返済など)に関する相談

市役所内 消費生活支援センター
☎22-3167

遺された子ども達の「進学支援」と「心の支援」

あしなが育英会 ☎03-3221-0888
☎096-381-4411

阿蘇市健康相談

一の宮保健センター ☎22-5088
月～金曜

内牧支所 ☎32-1111
毎週金曜日(9:00~16:30)

波野支所 ☎24-2088
毎週金曜日(9:30~16:30)

こころとからだの健康相談

熊本県精神保健福祉センター

☎096-356-3629
月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
9:00~12:00
13:00~16:00

来所相談は完全予約制、医師による診察は有料

熊本こころの電話

☎096-356-0110
毎日10:00~22:00

熊本いのちの電話

☎096-353-4343 24時間対応

自死遺族を支援するグループ

熊本県精神保健福祉センター

自死遺族グループミーティング

大切な方を自死で亡くされた方々に対し、悩みや苦しみを分かち合う場を提供するとともに、専門スタッフがご遺族の支援を行います。

- 開催日 奇数月:第4木曜日
- 時間 14:00~16:00
- 場所 精神保健福祉センター
☎096-356-3629

