

大丈夫。あなたは一人じゃない。

# 悩み、聞かせてください

皆さんは「気持ちが落ち着かない」「やる気が起らない」「訳もなく疲れたような気がする」などと、感じたことはありませんか。人は誰でも、憂うつな気分になったり落ち込んだりすることがあるもの。そんなときにはちよつと一休みして、気分転換をすることが必要です。

しかし、そのような気持ちが長く続き、どうしても気分が晴れないときは、誰かに話をしてみませんか。悩みを口に出して

みれば、きつと気持ちが楽になるはずですよ。

## あなたの心健康ですか

ストレスの多い現代社会、心の健康が叫ばれています。その中のひとつが、「心のかぜ」ともいわれる「うつ病」。決して珍しい病気ではなく、15人に1人が一生のうちに経験するといわれています。

人間は誰でも悲しいことや失敗を経験して憂うつな気分になることがあります。これが「うつ状態」です。

ない、やる気が出ない、興味・関心が無くなるなど

## ▽体の変化

不眠、食欲不振、体重減少、全身がだるい、味覚の異常など

また、周囲の人が気付くサインとしては▽以前と比べて表情が暗く元気がない▽体調不良の訴えが多くなる▽仕事や家事の能力が低下しミスが増える▽周囲との交流を避けるようになる▽遅刻や早退、欠勤（欠席）が増える▽趣味やスポーツ、外出をしなくなる▽飲酒の量が増える――などがあります。これらに当てはまる項目が多い人は、うつ病の可能性が考えられます。

## うつ病は治る病気です

うつ病は、適切な治療と十分な休養で8割の人が直ります。

心の健康は個人だけの問題ではなく、家族や地域の皆さんの見守りや協力が必要不可欠です。もし、周りの誰かがしばらく元

気がなかつたら、話を聞いてあげてください。大切なのは、徹

底的に聴き役にまわり、静かに聴き続けること。つい「頑張れ」と声を掛けたりがちですが、励ましの言葉が逆効果になることもあります。そして、相手の気持ちが落ち着いてきたら、病院の受診や上記の窓口への相談を勧めてください。

## 役に立てる人がいます

悩みは人それぞれ、一概にすぐに解決するものではないかもしれませんが、一人で思い悩んでいた問題でも、一緒に考えれば解決の糸口が見つかるかもしれません。悩みがあったら、まずは「こころの健康相談窓口」に連絡をください。

あなたの役に立てる人は、必ずいます。その悩み、話してみませんか。

## [こころの健康相談窓口]

### こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064556

【時間】 午前9時～午後4時半  
(土曜・日曜・祝日は休み)

### 盛岡いのちの電話

☎019-654-7575

【時間】 正午～午後9時  
(日曜日は正午～午後6時)

### 宮古保健所

☎64-2218

【時間】 午前9時～午後4時半  
(土曜・日曜・祝日は休み)

### 町健康福祉課健康づくり係

☎82-3111 (内線144)

【時間】 午前8時半～午後5時  
(土曜・日曜・祝日は休み)