

## 【こころ】の 不調からの 相談へのつなぎ

【こころ】と【からだ】の不調が、振り返ってみるとしばらく（2週間～1か月以上）続いたり、まだ深刻ではないからとケアを後回しにしている場合は注意が必要です。

特に抑うつ気分と以下のような状態がほとんど一日中、それのない日よりもある日の方が多く、1か月以上持続している場合は専門家への相談が優先されます。

- ・食欲の減退または増加
- ・不眠または過眠
- ・気力の減退または疲労感
- ・自尊心の低下
- ・集中力の低下または決断困難
- ・将来に対する悲観的な見方
- ・死を考えることが増加

上記以外でも、直近の2週間～1か月程の間、いつもとは違うような状態が続いている時はケアが必要な場合もあります。（例：そわそわ落ち着かない、イライラや怒りっぽさ、外出できない、メディアに過度に敏感など）

まだ深刻ではないからと放っておかず、二次元コードから相談窓口へアクセスしてみてください。

## 生きていてくれて ありがとう

つらいことがあったことでしょう。  
死ぬことしか考えられないこともあったでしょう。  
悲しく、寂しい気持ちもあるでしょう。  
心無い言葉で傷つくことや  
なんだか一人ぼっちになってしまうことや  
誰も自分のことをわかってくれない  
そんな気持ちになることもあるでしょう。

## あなたには 味方がいます！

あなたの命はかけがえのないものです。  
つらいことや苦しいこと、理不尽な事柄で  
自分一人ではどうにもならないことも  
あるかもしれません。  
あなたには、味方がいます！

## 埼玉県の相談窓口の案内

まずは、  
お話を聞かせてください。  
少しでも、  
うまく話せなくても、  
つながることから  
始めてみませんか。



埼玉県のマスコット  
コバトン

埼玉県立精神保健福祉センター  
TEL.048-723-6811（相談予約電話直通）



少しだけ

話してみませんか

## 【こころ】と 【からだ】の S O S



私達には【こころ】と【からだ】を一定の状態に保ち、変化に適応しようとする力が備わっています。しかし、ストレスが大きすぎると知らず知らずのうちに【こころ】と【からだ】がSOSを出すようなことも起こりえます。ご自身や身近な人のSOSを見逃さず、ケアにつなげることがとても大切です。特に、次のような状態が見られるときは、SOSのサインですので早めのケアが必要になります。

## 【こころ】と【からだ】のSOSチェック

### こころ



- 気分が落ち込む
- 物事に集中できない
- イライラ、ソワソワしてじっとしてられない
- ミスや物忘れが増える
- 全て自分のせい、自分が悪いと考える
- 以前の趣味や楽しみに興味が持てなくなった
- 誰も助けてくれない、独りぼっちだと思う
- お金がない、工面する手立ては一切ないと思う
- 死んだ方がまし、死が解決になると思う

### からだ



- 疲れやすい、疲れが取れない
- 食欲がない、または食べ過ぎる
- 原因不明の頭痛・腰痛・下痢・便秘がある
- 寝つきが悪い、深夜に度々目が覚める、あるいは眠りすぎる
- 悪夢を見る
- 遅刻、欠席が増える
- お酒、たばこ、買い物、ギャンブル、ゲームが増える



- セルフケアで対処できない
- 1日中、2週間程度持続



**SOSが出ています**  
**早めのケアが必要です**  
**専門家へ相談しましょう**

埼玉県の  
相談窓口の  
案内

