



あなたのこころの健康を サポートします

こころのメンテナンスをしましょう

こころの病気は、体の病気と同じように、だれでもかかる可能性があるため、ストレスと上手につきあう暮らしを心がけることが大切です。こころの病気への理解を深め、病気を予防しましょう。



健康福祉センターの保健師にご相談ください

問 合

各健康福祉センター(3面健康ガイド参照)

こころの病気とは？

悩みや強いストレス状態が続くことで、こころに大きな負担がかかり、こころや体に不調が現れます。

まずは、自己チェック(右表参照)を行い、こころの健康状態を確認してみましょう。

こころの病気は、体の病気と同じように、早期に治療を受けることが大切です。



ストレスと上手につきあう暮らし方

毎日同じ時間に起き、朝の光を浴びて、体内時計をリセットする



肩の上げ下げ・首回しなどの簡単な体操で、血行を促進する



1日3食、規則正しく食べ、就寝直前の飲食・飲酒を避ける



ぬるめの入浴でリラックスし、寝つきをよくする



飲酒は適量にし、休肝日を設ける



昼寝は30分以内にし、就寝前のスマートフォン・タブレットなどの使用を控える



こんな状況が続いていたら相談を

サイン	
自分が気づく変化	気分が沈む・憂うつ
	何をするのにも元気が出ない
	イライラする・怒りっぽい
	理由がないのに不安な気持ちになる
	気持ちが落ち着かない
	胸がドキドキする・息苦しい
	何度も確かめないと気がすまない
	周りにだれもいないのに人の声が聞こえてくる
	何も食べたくない・食事がおいしくない
	なかなか寝つけない・熟睡できない
周囲が気づく変化	服装が乱れてきた
	急に痩せた・太った
	感情の変化が激しくなった・表情が暗くなった
	一人になりたがる
	不満・トラブルが増えた
	独り言が増えた
	他人の視線を気にするようになった
	遅刻・休みが増えた
ぼんやりしていることやミス・物忘れが多い	
体に不自然な傷がある	

出典：「こころの病気の初期サインに気づく」(厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」)を加工して作成

こころの健康お役立ちサイト

[厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」](#)

こころの病気の治療・支援情報などを紹介しています。

[厚生労働省「こころの耳」](#)

働く人のためのセルフケア情報などを紹介しています。

[厚生労働省「こころもメンテしよう」](#)

若者向けのストレスケア情報などを紹介しています。



メンタルヘルス公開講座

▶とき= 2月18日(土)14時~16時 ▶ところ=ステーションコンファレンス池袋(豊島区西池袋1-11-1メトロポリタンプラザ2階) ▶内容=講義「こころの病の早期発見・早期治療」 ▶講師=(地独)東京都立病院機構東京都立松沢病院院長 水野雅文 ▶定員=150人(先着順)※当日、直接会場へ。

問 合

(医)慈雲堂病院 ☎ 3928-6511 (平日 9時~11時・13時~15時、土曜 9時~11時)
板橋区予防対策課管理・精神難病係 ☎ 3579-2329

※新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります。※費用の明示がないものは無料

新型コロナワクチンの接種を行っています

予約方法など詳しくは、接種券に同封しているお知らせをご覧ください。
▶問=板橋区新型コロナワクチンコールセンター ☎ 0120-985-252(9時~18時)