

# 『あなたの心に 寄り添います』

☎精神保健課…☎055(237)5741



3月は、転勤や就職など、環境の変化でストレスを感じやすい時期です。「生きるのがつらい」、「周りの人にはなかなか相談できない」と、悩んでいませんか？ また、家族や仲間の様子がいつもと違うことはありませんか？

**ストレスは、誰にでも起こりうる正常な反応です。**

**ひとりで抱え込まず、誰かに話したり相談したりすることで、気持ちが和らぎます。**

心の悩み相談窓口	●市精神保健課	☎055(237)5741	平日午前8時30分～午後5時15分
	●県精神保健福祉センター	☎055(254)8644	平日午前8時30分～午後5時15分
	●ストレスダイヤル	☎055(254)8700	平日午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く) 夜間木曜日のみ午後4～7時(祝日・年末年始を除く)
自殺相談窓口	●こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570(064)556	365日24時間対応(平日正午～午後1時を除く)
	●自殺防止センター(面接予約専用ダイヤル)	☎055(254)8651	平日午前8時30分～午後5時15分
	●山梨いのちの電話	☎055(221)4343	火～土曜日午後4～10時

## CHECK 自己チェックしてみましょう

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

**判定方法** 2項目以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになる、日々の生活に支障がでる場合、うつ病の可能性がります。

## CHECK 周りに、こんな人いませんか？ (周囲が気づく、うつ病のサイン)

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が増える
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、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
- 飲酒量が増える
- 考えがまとまらない など

大切な人が悩んでいたら、声をかけ、話を聞き、専門機関への相談を促してください。

こちらもご活用を！



### 『こころの体温計』

こころや身体の疲れ・不調を感じたら、チェックしてみましょう。



### 『SNS相談』

“電話では話しづらい”という方はLINEなどのSNS相談があります。



# 『ウォーキングマップ』を活用しませんか？

☎地域保健課…☎055(237)1173



31地区全てに地区ごとのマップがあり、コースの距離や見どころを掲載しています。「ウォーキングマップ」は健康支援センターなどで配布、市ホームページからもダウンロード可能です。ぜひ、ご活用ください！



▲ウォーキングマップ

## PICK UP! 朝日地区保健計画推進協議会のおすすめコース！

朝日地区の道路は、碁盤の目になっていてコースも多様にあるため、体力に合わせてコースを選べます。

春は朝日小学校を起点として頭上に桜の花びらを受けながら、朝日通りでは色とりどりの「花水木」を愛でるコースがおすすめです。そして、夏には大きな葉が茂り、涼しげな木陰を提供してくれます。秋から初冬にかけては、朝日通りではワインレッドに染まった枯れ葉が寂しげに別れていきますが、カサコソと風情ある音色とともに北へ進むと山の手通りに突き当たります。左折して進むとハロウィーンのかぼちゃがお出迎えしてくれます。11月第1週の日曜日を迎えた夜からはイルミネーションが輝きはじめ、素敵な演出をしてくれます。

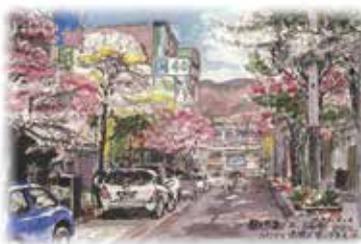
朝日地区は四季の移ろいをたくさん感じながら、ウォーキングを楽しめます。



▲朝日地区マップ



▲朝日地区いきいき歩行マップ



▲朝日通り：満開の「花水木」

