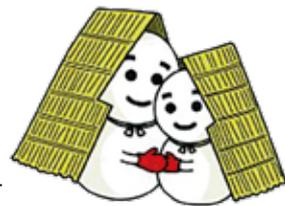


# こころの不調を感じていませんか？～9月は新潟県自殺対策推進月間～

【問合せ】保健課 ☎773・6811

市の自殺死亡率は全国や県よりも高い状態が続いています。誰も自殺に追い込まれることのない南魚沼市をめざし、「育てます 命を守る地域の絆」をキャッチフレーズに対策を進めています。



**こころの不調サイン** こころのバランスが崩れると次のような変化が起こります

### 自分が気づく変化

- ・気分が落ち込む ・よく眠れない
- ・興味がわかず、楽しくない（だるい）
- ・やる気が出ない（おっくう）
- ・集中力が落ちる
- ・人に会いたくなくなる
- ・わけもなく涙が出る
- ・夕方より朝方の方が気分・体調が悪い
- ・心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- ・失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・自分を責め、自分は価値がないと感じる

### 周囲が気づく変化

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・仕事や家事の能率が落ち、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）が増加する
- ・飲酒量が増える
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる

### 体の症状

疲労倦怠感、食欲不振、頭痛、性欲減退、下痢・便秘、口の渇き、めまいなど

## 「いつもと様子が違う」と感じたら

本人だけでなく、家族や友人、同僚など誰かが「こころの不調のサイン」に気づいたら、まずは下記の相談窓口に声をかけてください。

	相談窓口	電話番号など	開設曜日・時間
電話	南魚沼市役所保健課	773・6811	月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日は除く
	南魚沼市包括支援センター	773・6675	
	南魚沼地域振興局健康福祉環境部（南魚沼保健所）	772・8137	
	中越いのちこころの支援センター	0258・88・0070	
	新潟いのちの電話（長岡）	025・288・4343	毎日 24時間対応
	#いのちSOS（NPO法人自殺対策支援センターライフリンク）	0120・061・338	毎日 24時間対応
	チャイルドライン 対象：18歳まで	0120・99・777	16:00～21:00
SNS相談	NPO法人自殺対策支援センターライフリンク	LINE @yorisoi-chat	相談時間は、アクセスしてご確認ください

## 南魚沼市健康推進員研修会公開講座・こころの健康セミナー

三味線プレイヤーとして活躍中の史佳さんが、うつを経験しながらも母の支えと音楽を糧に生きる意味を取り戻していった過程を、演奏を交えながらお話しします。ぜひご参加ください。

**日時** 10月2日(水) 14:00～16:00（開場 13:30）

**会場** コミュニティーホールさわらび〔浦佐〕

**内容** 第一部 講演「知って欲しい『うつ』のこと～うつ病の理解と対応～」  
講師 宮永和夫先生（市認知症疾患医療センター長）

第二部 津軽三味線とトーク

**申込先** 保健課またはQRから申し込み可 ※健康推進員は申し込み不要

**申込受付期間** 9月2日(月)～9月27日(金)

申し込みは

