



こころの不調を感じている人へ

～3月は自殺対策強化月間です～

健康課市民健康係 ☎(63)8312

新型コロナウイルス感染症が確認されて3年。先の見えない不安やストレスを感じ、多くの人が心理的に追い込まれた末に自ら命を絶っています。コロナ禍以降、全国的に自殺者数は増加しており、鹿沼市においても同様の状況です。

自殺の原因・動機で最も多いのは「健康問題」であり、特に「うつ病」が自殺の危険因子となっています。

「うつ病」を早期に発見し、医師の指示のもと治療を継続することや、こころもからだも十分に休ませてあげることが、回復のカギです。

ご自身や大切な人の「こころの健康」について、一緒に考えてみませんか？

こころのSOSサイン

こころの不調はからだの不調として表れることもあり、まずは、ご自身や大切な人のこころのSOSのサインに気付くことが大切です。



1つでも当てはまったら要注意！

自分で気付くサイン

- 体の調子が悪い（頭痛、食欲低下、だるい等）
- 何もする気がおきない、何も楽しめない
- 意欲や集中力が低下する
- 物事の決断ができない
- イライラする、不安になる
- 眠れない

周囲が気付くサイン

- 以前と比べて元気がない
- 今までできていたことができなくなった
- 痩せてきた
- あまり話さなくなった
- 一人になりたがる
- 身なりに気を遣わなくなった



上記のような症状が **2週間程度** 続くようなら、注意が必要です。
専門機関（心療内科・精神科）の受診や下記の相談先をご利用ください。

一人で悩まず、ご相談ください

誰にも言えない悩みや辛い気持ちを感じている人、悩みを抱える大切な人を支えている人…。頑張りすぎていませんか？あなたは一人ではありません。どんなささいなことでも、まずはご相談ください。

相談内容	相談窓口	電話番号
こころの悩み	健康課	☎(63)8312
生活困窮に関する相談	生活相談支援センターのぞみ	☎(63)2167
高齢者に関する相談	高齢福祉課	☎(63)2175



SNS相談「こころの相談とちぎ」(LINEアプリ)

対象 栃木県在住の人

相談日時 365日 午後1時～11時まで

●右記コードを読み取るか、

URL (<https://lin.ee/mEQ70Cr>) を入力して登録してください。



栃木いのちの電話（宇都宮センター）

問い合わせ ☎028(643)7830

相談日時 365日 24時間

あなたの大切な人を守るために

あなたの大切な人のこころのSOSに気付いたら、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ見守ることで、救えることがあります。上記の相談窓口にご相談ください。