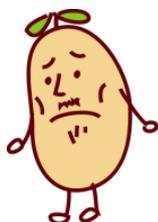


# こころ元気ですか？

## 最近、こんな人

### 周りにいませんか？

- ・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、倦怠感)が多くなる
- ・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
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・飲酒量が増える



## 職場にこんな人いませんか？

- ・元気がない
- ・口数が少なくなる
- ・冗談を言ったり、笑ったりしなくなる
- ・会議などで自発的に発言しなくなる
- ・休暇や欠勤が目立つ
- ・昼食をあまり食べなくなる
- ・よくため息をつく
- ・疲れたと深刻な表情で訴える
- ・気弱なことを言う
- ・仕事に自身を失い自己卑下する



## 勇気を出して声をかけてみませんか？

●眠れてる？ ●どうしたの？辛そうだけど・・・

●何か悩んでる？よかったら話して。 ●なんか元気ないけど、大丈夫？

★2週間以上、上記の様子が続くと、

**うつ病の可能性ががあります。早めの受診を勧めましょう。**

うつ病とは、弱さや怠けではなく、脳の神経系の病気で、ストレスが関係している病気です

**まずは、ゆっくり話せる環境をつくり、心配していることを伝えましょう。**

**本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することを避けましょう。**



心の健康  
電話相談

岡崎市こころのホットライン ～聞かせてください、あなたの心の悩み～

**090-2577-4923**(月～金曜日祝祭日・年末年始除く) 午後1時～午後8時

心の健康で悩んでいる方、家族の相談を受けています。一人で悩まず、まず相談を！！

問い合わせ/岡崎市保健所 健康増進課 精神・難病班 (23-6715)