

○ こころの元気チェックリスト ○

日々の生活のなかで、いやな気持ちになったり、もやもやしたりすることもあると思います。まずは、ストレスチェックをしてみましょう！

ここ数か月のこと

- 最近、悲しいことやつらいことがあった

からだのこと

- 眠れないことがある
- ご飯がおいしいと感じない
- おなかが痛くなることがある
- 朝、こころやからだのだるくて動きたくない
- 怖い夢を見る



気持ちのこと

- 以前楽しかったことが楽しいと思えない
- こころから笑えることがない
- 泣きたいような気持ちになる
- ちゃんとやらなきゃいけないと焦ってしまう
- 失敗をしてしまうのではないかと不安



自分のこと

- 自分のことが好きだと思えない
- 自分には得意だと思えない
- やろうと思うことがうまくできない
- 落ち込んでしまうとなかなか立ち直れない
- いつも退屈だ

友だちとのこと

- 友だちと話したり遊んだりする気になれない
- 自分はひとりぼっちのように感じる
- 自分のことはだれにも分かってもらえない
- スマホやネットが使えないと落ち着かない
- 友だちは本当の自分のことをわかっていないと思う



当てはまる項目はありましたか？

もしも、眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとしないこと。

自分のこころの **SOS サイン** かもしれません！

裏面も見てね！

〇 こころのSOSサインに気づく 〇



～こころや体の不調に気づいたときは、早めの相談が大切～

毎日ゆかいで、楽しく、うきうきしながら過ごしたいもの。

でも、現実にはなかなかそうはいきません。

友達とうまくいかなかったり、先生や親から怒られてしまったり…。

そんなストレスから、気分が落ち込んで元気がなくなったり、イライラして怒りっぽくなったりするのは、ごく自然なことです。

しかし、こうしたつらさがいつまでも消えずに、こころの中にとどまって、そのために体の調子が悪くなってくることがあります。

こころや体の不調に気づいたとき、つらい状態が長く続くときは、こころがSOSサインを出しているときかもしれません。

こころのSOSサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。

一人で我慢しないで、友達や家族に話しましょう。

誰に相談していいのかわからない、友達や家族には相談できないときなど、秘密を絶対に守って、あなたの話を聞いてくれる人達があります。

あなたの地域の保健師と臨床心理士がお話をお聴きします。

「どこに相談したらいいのかわからない・・・」そんなお悩みもOKです。



保健師による相談

【受付時間】8：30～17：15（土日祝日を除く）

- 大仙市健康増進センター（担当地域：大曲）
0187-62-1015
- 大仙市健康増進センター西部（担当地域：神岡・西仙北・協和・南外）
0187-75-0476
- 大仙市健康増進センター東部（担当地域：中仙・仙北・太田）
0187-56-7211

臨床心理士によるカウンセリング

【受付時間】8：30～17：15（土日祝日を除く）

- ほっとスペース（予約制）0187-62-9304

こころの体温計

パソコン、携帯電話でこころの状態（ストレス度や落ち込み度）を気軽に確認できるメンタルチェックシステムです。

▼パソコンはこちらから
大仙市役所ホームページ > 健康・病気 > こころの健康-健康
<https://fishbowlindex.jp/daisen/>

携帯・スマホはこちらから



QRコード