



自分の“ココロ” 大切にしていますか？

二十歳おめでとうございます！

新しい世界が広がる一方で、楽しいことだけでなく、
様々な悩みやストレスを感じることもあると思います。

こころの不調や病気は、実は**5人に1人**が経験すると
いられています。自分の心と体を、どうか大切にしてください。

あなたのこころは大丈夫？

気づかないうちに心身のサインが現れていることもあります。

下記の項目をチェックしてみましょう。

チェックが多い場合は要注意です△

【こころのサイン】

- ☐ 憂うつな気分が続いている
- ☐ 不安で落ち着かない
- ☐ ものごとに集中できない
- ☐ 理由もなくイライラする
- ☐ 何をしても楽しく思えない

【からだのサイン】

- ☐ 食欲がない
または食べ過ぎてしまう
- ☐ 頭痛や吐き気がする
- ☐ よく眠れない
- ☐ わけもなく涙が出る

【行動のサイン】

- ☐ 人に会いたくない、外出が面倒くさい
- ☐ 遅刻・早退・欠席が増えた
- ☐ 忘れ物やケアレスミスが増えた
- ☐ 髪型や服装に気を使わなくなった
- ☐ ネガティブな発言ばかりしてしまう



自分なりのストレス解消法を見つけましょう

〈ストレス解消法の例〉

- 運動やストレッチ、散歩をする
- 好きな曲を聴く・歌う
- ゆっくりお風呂に入る
- 本を読む
- 自分の気持ちを紙に書く …気持ちの整理にもつながる
※SNSでの発信はトラブルの原因となることもあります。
十分に注意して利用しましょう。
- 誰かに話す …解決のヒントが見つかることも！



1人で抱え込まず、ご相談ください

相談先	電話番号	時間等
#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	24時間
よりそいホットライン 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター	0120-279-226	24時間
こころの相談電話 岩手県精神保健福祉センター	019-622-6955	9時～18時 ※土日祝・年末年始除く
大船渡保健所	0192-27-9922	9時～16時30分 ※土日祝・年末年始除く
大船渡市保健福祉部 地域福祉課	0192-27-3111 (内線186・187)	8時30分～17時15分 ※土日祝・年末年始除く



**SNSでも
相談できます**



まもろうよこころ

検索

または



大船渡市 保健福祉部地域福祉課