

それは特別なことじゃない  
 あなたが弱いからでもない  
 元氣に見えるあの人も、そうでないあの人も  
 みんなが悩みを抱えています  
 わたしたちは一人では生きていきません  
 悩んだり、困ったら人を頼っていいのです  
 あなたのことを考え、  
 あなたを支える人がここにもいます  
 あなたは一人じゃない  
 その心の悩み話してみませんか  
 わたしたちと一緒に  
 悩みを考えます

## 天気と同じ。気分も曇って当たり前前

「何だか気分が乗らない」  
 「気持ちが悪く着かず何だか  
 もんもんとする」。皆さん、  
 そう感じるときありますよ

ね。晴れたり、曇ったり、雨  
 が降ったり。天気と同じで人  
 の気分にも浮き沈みがあるも  
 のです。年がら年中、晴れば  
 かりの人はいません。悩んだ  
 り、落ち込むなどして気分が  
 曇ってしまうのは当たり前前

# あなたはじゃない 一人

その悩み。聞かせてください

ことなのです。

皆さんは気分が曇ったと  
 き、どのような気分転換をし  
 ていますか。好きな音楽を聴  
 いたり、本や漫画を読んだり、  
 ちよつと外に出掛けてみた  
 り。方法は人それぞれですが  
 気分を晴れに変えるには、一  
 休みして気分転換をすること  
 が必要です。

ただ、それでも気分が晴れ  
 ないとき、誰かに話をしてみ  
 てはいかがでしょうか。自分が  
 抱えている悩みを声に出して  
 みると少し気持ちが楽になり  
 ます。誰かに話をするには、  
 気分を変える大切な方法なの  
 です。

## 誰も可能性ある心の病 早めの処置が回復に

近年、体だけでなく心の健  
 康が重要視されるようになって  
 きました。市も久慈保健所  
 やボランティア団体、医療機  
 関などと協力して、心の健康  
 づくりに取り組んでいます。  
 電話や訪問で悩みを聞くほ  
 か、心の健康を保つことなど  
 を紹介する出前講座なども行  
 っています。

「うつ病」。この名前を聞  
 いたことがある人も多いので  
 はないでしょうか。うつ病と  
 は心の健康障がいの一つで、  
 15人から7人に1人がかか  
 るともいわれています。風邪

やケガのように誰でもかかる  
 可能性がある一般的な病気な  
 のです。  
 一人で悩みを抱え込んだり  
 していると心の健康は保てま  
 せん。気分が乗らず「不眠」

や「食欲不振」の状態が2週  
 間以上続いていたら、それは  
 心のSOSかも。心の病気も  
 ケガや体の病気と一緒にです。  
 早めに相談や処置をすれば、  
 その分早く回復します。

### 早めの受診が早めの元氣



県立久慈病院精神科 看護師

小田早苗さん

心と体、治療する場所が違う  
 だけで精神科も外科や内科と同  
 じ。眠れなかったり、元氣がな  
 い人を治療する所です。最近  
 は「うつ病かもしれない」と自  
 分で相談に来る人も増えました。  
 どうしようかと思ったら、まず  
 は気軽に相談を。早めに受診す  
 れば、早めに元氣も回復します。

### 相談は悩み解決の第一歩



久慈市社会福祉協議会 主事

長内将宏さん

家庭や学校、体調のことなど  
 何でも結構です。不安や悩みご  
 とを相談ください。専門の相談  
 員があなたの悩みを親身に受け  
 止めます。金銭面で困っている  
 低所得の方などを対象とした貸  
 付制度も行っています。悩み解  
 決に向けた第一歩になるよう、  
 わたしたちもお手伝いします。

### 役に立てる人必ずいます



市保健推進課 主任保健師

日影由美子さん

家庭や病気、借金など悩みの  
 原因はさまざま。家族など親し  
 いからこそ話せないこともある  
 と思います。最近はず育てや介  
 護に関する相談も増えています。  
 何事も相談しなければ始ま  
 りません。話せば必ず役に立  
 てる人が見つかります。まずは相  
 談を。もちろん秘密は守ります。

## あなたの悩み。一緒に考える人がここにもいます

### ■何でも相談ください

- 保健推進課 (☎61-3315)
- 山形福祉室 (☎72-2143)
- 侍浜支所 (☎58-2111)
- 宇部支所 (☎56-2111)
- 山根支所 (☎57-2111)
- 久慈保健所 (☎53-4987)

久慈市社会福祉協議会  
 (☎53-3377)

盛岡いのちの電話  
 (☎019-654-7575)

### ■心の元氣を治します

県立久慈病院 (☎53-6131)  
 久慈享和病院 (☎53-2323)



心の健康の大切さを多くの  
 人に知ってもらうため、9月  
 30日までの毎週水曜日、市  
 役所や各支所の職員が緑色  
 のTシャツを着用します。

### みんなで守る心の健康 悩み聞く人必ずいます

人は誰もが支え合って生き  
 ています。あなたの周りにも  
 家族や友人、同僚など悩みを  
 聞き一緒に考えてくれる人が  
 います。市や保健所、病院な  
 どもそうです。元氣が出ない  
 とき、悩みがあるときなどは  
 安心してご相談ください。  
 もし皆さんの周りに、しば  
 らく元氣がない人がいたら話  
 を聞いてあげたり、枠内の連  
 絡先などに相談するよう勧め  
 てください。

特にうつ病。うつ病の人は  
 落ち込むなどの症状が出ま  
 す。うつ病は正式な病気で治  
 療が必要です。「頑張れ」の  
 ような励ましの言葉は逆効果  
 になることもあります。まず  
 は病院の受診を勧めましょ  
 う。心の健康は周りのサポー  
 トが大切です。みんなで心の  
 健康を守っていきましょう。  
 今、悩みを抱えている方。  
 あなたは一人じゃありません。  
 その悩みを受け止める人  
 が必ずいます。元氣な自分  
 になるために、まずは悩みを声  
 に出してみませんか。