

うつ病にならないために

日常生活のストレスと上手につきあい、ストレスをため込まない生活を送ることがうつ病の予防につながります。

●こころを健康にするための心がけ

●「からだ」をいたわり、心地よくさせることが有効です

ぐっすり睡眠

疲労やストレスで崩れた心身のバランスを回復させます。

ゆったり入浴

少しぬるめのお湯にのんびりつかれば、疲れたからだに心が癒やされます。

ゆっくり休養

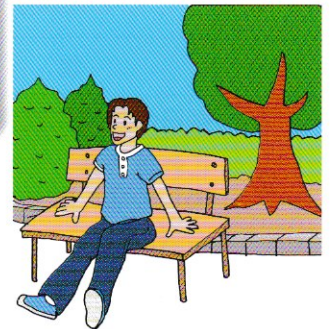
時には思い切って仕事や家事を休みましょう。休みは先取りするのがコツです。

栄養バランスのよい食事

朝食はしっかりと、間食はなるべく避けましょう。

適度な運動

身体を動かせば気分がリフレッシュします。



●生活習慣を見直すことも大切です。

生活に笑いと音楽を

笑いや音楽は生活に潤いをもたらす、ストレスをやわらげます。

エネルギーの無駄遣いをやめましょう

メール、ブログ、ゲーム、インターネットなどの夜更かしは睡眠時間が削られます。エネルギーの無駄遣いを止めて体内時計を整えましょう。

自分自身を知ろう

「完璧でないと気が済まない」「頼まれたらイヤと言えない」、そんなことはありませんか？自分の性格を知り、頑張りすぎないことも大切です。

思い切って相談を

信頼できる人に話してみよう。それだけでこころが軽くなることもあります。



飲酒はほどほどに

ストレスを紛らすためのお酒はつい量が増えていきます。寝酒も睡眠の質を悪くします。アルコールに頼らないようにしましょう。

生活の変化に気をつける

季節、仕事、年齢、家庭などの環境の変化が大きいときは、緊張やストレスも大きくなります。十分な休養をとるように心がけましょう。



●うつ病にならないための7つのストップ

- ① 完全主義をやめる
- ② 自分のミスに厳しすぎるのをやめる
- ③ すべてをコントロールしようとするのをやめる
- ④ 余計な関わりを持つのをやめる
- ⑤ 自分の体調や健康を無視するのをやめる
- ⑥ 見栄を張って助けを求めないのをやめる
- ⑦ ①～⑥の「ストップ」で自分や家族のために時間をつくる

相談先

宮崎県精神保健福祉センター
精神科医による診療相談(予約制)

TEL(0985)27-5663

電話相談「こころの電話」

午前9時から午後7時まで
(月～金曜日、祝日及び12/29～1/3を除く)

専用回線 TEL(0985)32-5566

中央保健所

TEL(0985)28-2111

日南保健所

TEL(0987)23-3141

都城保健所

TEL(0986)23-4504

小林保健所

TEL(0984)23-3118

高鍋保健所

TEL(0983)22-1330

日向保健所

TEL(0982)52-5101

延岡保健所

TEL(0982)33-5373

高千穂保健所

TEL(0982)72-2168

宮崎市保健所

TEL(0985)29-5286

こころの黄色信号を キャッチしよう

●こころの健康度チェック

最近（ここ2週間）のあなたの様子についてお答えください。

番号	項目	チェック
1	毎日の生活に充実感がない	
2	これまで楽しんでやれていたことが、 楽しめなくなった	
3	以前は楽にできていたことが、 今ではおっくうに感じられる	2項目以上
4	自分が役に立つ人間だと思えない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	
6	死について何度も考えることがある ※死は「自殺に結びつくような死」を意味します。	1項目以上
7	気分がひどく落ち込んで、 自殺について考えることがある	
8	最近（ここ2週間）ひどく困ったことや つらいと思ったことがある ※配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人の自殺、 医療機関からの退院などの場合	1項目

2週間以上、ほとんど毎日続いていて、
毎日の生活に支障が出ている場合は
うつ病の可能性がります。

専門家へ相談しましょう

●相談機関を活用しましょう

医療機関

専門的な治療は精神科や心療内科で行います。これらへの受診に抵抗を感じる場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

保健所

保健師や専門医に個別に相談することができます。ご本人だけでなく、ご家族からの相談にも応じます。匿名での相談も可能です。

市町村役場

役場の保健師が相談に応じます。

精神保健福祉センター

精神保健福祉の専門スタッフが相談に応じます。また、専門医による個別相談も実施しています。身近な相談機関や医療機関などの情報提供も行います。

☎(0985)27-5663

月～金(祝日、年末年始を除く)8:30～17:15

こころの電話

専門の電話相談員がさまざまな悩みを幅広くお受けします。今のつらい気持ちをただ聴いてもらいたい方もお気軽にご利用ください。

☎(0985)32-5566

月～金(祝日、年末年始を除く)9:00～19:00