



◆「こころ」の病気

こころの健康は、私たちがいきいきと自分らしく生きていくために重要な条件とされています。

近年では、「こころの不調から病院に通院や入院している人も多く、生涯を通じて4人に1人はこころの病気にかかる」とも言われています。

こころの病気は、ストレスが積み重なることがきっかけとなって誰にでもかかりうる病気です。

しかし、もしもこころの病気にかったとしても、多くの場合は治療により回復し、安定した生活を送ることができるようになります。

病気の種類や程度、個人によっても回復にかかる時間はそれぞれですが、早期に治療を開始することで、重症化や慢性化を防ぐことができます。

◆「こころ」の病気のサイン

こころの病気になるときは、多くの場合、少しずつ病気のサインが出ています。

- ・こころの病気のサイン
 - ・気分が沈む、憂うつ
 - ・イライラする、怒りっぽい
 - ・何度も確かめないと気が済まない
 - ・誰かが自分の悪口を言っている
 - ・何も食べたくない
 - ・眠れない
- など

こころの不調が長く続いたり、日常生活に支障をきたしている場合は、早めに医療機関への受診や専門機関への相談をおすすめします。

とはいえ、いきなり医療機関へ受診するのはハードルが高いと思われる方もいるかもしれません。

その場合は、保健所や健康セン

ターで相談することができます。

また、最近ではLINE等のSNSやチャットを活用して相談することができる相談機関も増えています。

まずは、友人や知人に相談してみることでもいいので、自分が一番相談しやすいと感じるところに相談してみましょう。

◆周りの人ができること

こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、不調には気づいていても、こころの病気だと感じていないこともあります。

その人が気づけていなくても、服装が乱れてきた、急にやせた・太った、ミスや物忘れが多くなったなど、周りの人が気づくことができる変化があります。

以前と比べて、その人らしくない行動が増えてきていると感じた際には、一度声をかけてみてはいかがでしょうか。この行動が、身近な誰かを助ける第1歩につながるかもしれません。



◆誰でもなれる

ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、この中のどれか1つができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

ゲートキーパーに興味がある方は、厚生労働省のHPに詳しく掲載されていますのでそちらをご覧ください。

～こころとからだの相談先～

- ・ 剣淵町ふれあい健康センター
☎0165-34-3955
- ・ 北海道名寄保健所
☎01654-3-2121

～SNS/電話相談窓口～

まもろうよこころ 厚生労働省

