

ほけんだより

いきいき健康推進課 Tel.0175-28-5800



こころの健康づくり研修会



平成 22 年 3 月 24 日に、保健協力員・食生活改善推進員が『こころの健康づくり』について考えてみました。その時の意見・様子を紹介します。

全国的に、自殺で亡くなる方は増えています。

自殺で亡くなる方は、うつ状態を示す人が多いと言われています。

もし、周りに『うつ』状態となっている方がいたら、早く気づくことができればいいなあと思いませんか？



1. うつ状態や自殺の前兆は、どのように見えると思いますか？

- ・ 笑顔がない、暗い
- ・ 人とのコミュニケーションがとれない
- ・ 人の誘いによつてこない
- ・ 被害妄想
- ・ 部屋に閉じこもりがち
- ・ 周りの人に声をかけられたくない
- ・ 落ち込んでいる



2. うつ病の対処方法はどんなことがあると思いますか？

- ・ 見守る
- ・ 病院へ連れて行く
- ・ うつ状態の人を怒らない
- ・ 声をかける
- ・ 心配な人の家族に声をかける
- ・ 悩み事を聞いてあげる

3. 『もしかしたらうつ病？』という人がいたら、あなたならどうしますか？

- ・ 相談にのる
- ・ 家族に知らせる。協力してもらう
- ・ 保健師に相談する
- ・ 周りの人が病気を理解する
- ・ 病院へ連れて行く
- ・ 見守る
- ・ やさしく声をかける



まず一度、考えてみましょう。
ご意見・ご相談は保健師まで！お待ちしております。