

# ひとりで悩まず 相談しよう！

気分が落ち込んで  
楽しくない

寝つきが悪い、  
夜中や朝方に  
目が覚める

飲酒量が増えた

人と会うのが  
面倒くさい

表情が暗くなった

イライラしたり  
怒りっぽくなった



**SOS!**

松山市自殺対策推進キャラクター  
「リスにん」

もし、あなた自身が悩んでいたら・・・  
ひとりで悩むより、まず相談しましょう。  
大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、  
声をかけてみてください。

**松山市保健所**

令和6年10月作成

## 「こころの健康」チェック！



- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ 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
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

**2項目以上**当てはまり、それが**2週間以上**続く場合はうつ病の可能性  
があります。医療機関や専門機関に相談しましょう。

## こころと体のセルフケア

疲れたとき、つらいときには自分なりのセルフケア方法を持っていることが大切です。

例えば…

- ☐ 体を動かす
- ☐ 今の気持ちを書いてみる
- ☐ 腹式呼吸をくりかえす
- ☐ 「なりたい自分」に目を向ける
- ☐ 音楽を聴いたり、歌を歌う
- ☐ 失敗したら笑ってみる

自分なりのストレス  
解消法を見つけて  
ストレスをため込まない  
ようにしましょう！



## 「ゲートキーパー」ってなに？



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気づき、声をかけ」、「話を聞いて」、  
「必要な支援につなげ」、「見守る」人のことです。  
大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。  
松山市保健所では、ゲートキーパー養成講座を実施しています。

## 問い合わせ先

松山市保健所  
保健予防課 精神保健担当  
(089)911-1816



## 心の相談機関一覧

ひとりで悩むより、  
まず相談しましょう。

