

## こころの健康を保つために

日頃の生活のなかでできることを意識して過ごしてみましょう

- ストレス解消法をいくつか持つておく
- 人とのつながりを持つ
- 人との会話やテレビ鑑賞などで笑うこと
- こころの疲れに早めに気づく

南九州市内の各地域では、公民館などでサロンや貯筋運動などを開催しています。

詳しい開催場所等については、**長寿介護課 地域包括ケア係**へお問い合わせください。

電話：0993-56-1111

## こころの健康チェックリスト

あなたのこころの状態をチェック☑してみましょう

- 眠れない
- 食欲がない
- 「疲れやすい」「身体のあちこちが痛む」など不調が続いている
- 物忘れが気になる
- 人に会いたくない

参考：厚生労働省「こころの耳」より一部引用

## 高齢者の方へ

☑がついた症状が2週間以上続いている場合には、こころが疲れているサインです。

誰かに相談することで、心が落ち着いたり、頭の中が整理されることもあります。

相談先について、内側のページに記載しています。

ひとりじやないよ  
あなたに寄り添いたいと思う人がいます



## 話してください、あなたの気持ち

ひとりで悩みを抱えているとき、考えが堂々巡りになったり、気づかぬうちに自分を追い詰めてしまうこともあります。

「話を聞いてほしい」「助けて」と誰かに相談することは、決して恥ずかしいことや悪いことではありません。

あなたが話しやすい人、相談できる方法で誰かを頼ることは、とても大切なことです。身近な方を思い浮かべてみてください。

○家族（兄弟姉妹や子ども）

○親しい友人・近所の人

○民生委員

○在宅福祉アドバイザー

○ケアマネジャー

○保健推進員

○地域の公民館 など

## 主な相談窓口

### 南九州市 保健センター

#### 【電話】

0993-58-7221

平日 8時30分～17時15分

※臨床心理士によるこころの相談も実施しています。（要予約）

### 高齢者(介護)に関するご相談は

### 南九州市地域包括支援センター

#### 【電話】

0993-56-1111（代表）

平日 8時30分～17時15分

※保健師・ケアマネジャー・社会福祉士等が対応いたします。

### 身近な場所で相談したいときは

### 加世田保健所

#### 【電話】

0993-53-8001

平日 8時30分～17時00分

※専門医によるこころの健康相談会も実施しています。（要予約）

### 南九州市社会福祉協議会 「心配ごと相談」

#### 【電話】

0993-83-3961

平日 9時00分～12時00分

穂村（4月、7月、10月、1月）

知覧（5月、8月、11月、2月）

川辺（6月、9月、12月、3月）

※具体的な日時等はお問い合わせください。