



～あなたのこころ、元気ですか？～

もしあなたが・・・
このような変化に気づいたら、あなたのこころが
“SOS”をだしているかもしれません。

何をしても
楽しくない

よく眠れない
疲れやすい

イライラ
怒りっぽい

集中出来ない
決められない

落ち込みやすい
ゆううつ

不安



こころの“SOS”に気づいたら
少しでも楽になるために・・・

1. こころと身体を休めましょう
2. 食事や水分を十分に取らしましょう
3. 心配や不安を一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう

家族や周囲が“いつもと様子が違うな”
と感じた時にできることは？

気づき

元気がないな・・・
いつもと違うな

声かけ

何か悩んでる？
元気ないけど、
大丈夫？

傾聴

相手の話や気持ち
をじっくり聞く

つなぎ

早めに専門家など
に相談するよう
に促す

見守り

温かく寄り添い
ながらじっくり
見守る



心理士によるこころの健康相談（個別相談）

相談無料 秘密厳守 予約制 月1回開催

【問い合わせ先】

知覧保健センター Tel 0993-58-7221



▲伝西郷隆盛書 掛軸
(ミュージアム知覧蔵)

「知覧領主島津家に伝わる
西郷隆盛の書」
知覧には島津斉彬や篤姫、西郷
隆盛などの重要人物に直接関わ
た人がいる。知覧領主で島津久
福（ひさとみ）（伯耆守ほうきのか
み）である。嘉永6年（1853）
ペリー来航の際には藩主・斉
彬の命で江戸へ出向。安政3年
（1856）薩摩藩の家老に就任。
斉彬の養女となっていた篤姫が、徳
川將軍家に嫁ぐ際に京都の近衛家
までお連れするという重要な役目
を果たした。安政5年（1858）
に斉彬が没すると、幕府への報告の
使者を勤めあげた。知覧島津家の
子孫である島津八代子（愛知
県在住）によると「鹿児島島の知覧
島津氏別邸によく西郷さんが狩り
の途中に立ち寄った」という話が伝
わっており、それを示すものとして
西郷さん自筆の書が現存する。

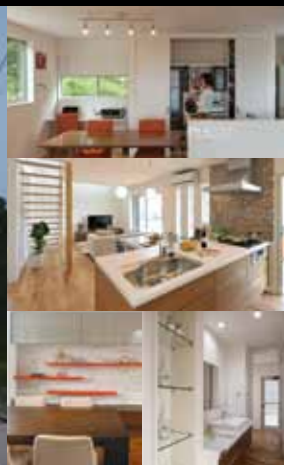
学芸員通信 ⑧



建築家と一緒に作る高性能なデザイナーズ住宅を、手に届く価格で。



※掲載の写真はすべて、別冊住まいの設計「アトリエ建築家と
つくるマイデザインハウス」に掲載されたものです。



「アトリエ建築家」と呼ばれるプロの建築家がつくる
住みやすくてカッコいい家、
高気密・高断熱・高耐震の“高性能住宅”
誰もが「いつかは住んでみたい」と思う理想の住宅を
手の届く価格で、お客様おひとりお一人の家づくり
への想いをカタチにします。

モデルハウス常時公開中!!

予約受付中!

※詳しくはホームページまたは
お電話にてお問い合わせください。

得する!!
リフォーム
補助金相談会

後悔しないための
賢い家づくり
勉強会



canon home 木のん ホーム 株式会社 東木材 枕崎市桜山東町969 (株東木材内)
conon home http://cononhome.com/

お問合せ

0120-099-378

みんなハッピー

【お問い合わせ・広告代理店】(株)ホープ TEL 092-716-1401