

# かがやきだより

眠れていない、食欲がない…

## チェックリストで自分を見つめ直してみませんか？

春は、新しい生活が始まり、新たな人間関係や環境の変化に心と体がまだ慣れていない時期です。また、暖かい日が続いたかと思うと、急に寒くなるなど寒暖差が激しい日もあり、気候的にも変動があります。

気持ちや生活リズムが不安定で、「眠れない」「食欲がない」などの状態が2週間以上続くようであれば、まずは、以下のチェックリストで最近の自分を振り返ってみましょう。

### 自分を振り返るチェックリスト \*出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

最近2週間のうち、ほとんど毎日続いている状態にチェックをつけてください。

- 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

チェックリストのうち、2つ以上チェックがついた場合、うつ状態の可能性がります。つらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、かかりつけ医やひたちなか保健所（電話：029-265-5647）、精神保健福祉センター（電話：029-243-2870）へお気軽にご相談ください。

## 市でこころの健康相談を無料で実施しています

市では、こころの健康相談を無料で実施しています。チェックリストで2つ以上チェックがついた方はもちろん、お酒がなかなかやめられない、家族が認知症で悩んでいる方など、広く皆さんのこころに寄り添います。まずは、お気軽にお問い合わせください。

場 所：総合保健福祉センター「かがやき」

相談員：栗田病院 木滝 真之 医師

相談日：令和5年5月19日(金)、6月23日(金)、8月25日(金)、10月27日(金)、11月24日(金)、  
令和6年1月19日(金)、3月1日(金)

※要予約・先着順

予約・問い合わせ

総合保健福祉センター「かがやき」内 健康推進課 電話：54-7121