

自殺予防や心の健康を支援する相談窓口

・鹿児島市の相談窓口 鹿児島市ホームページ 自殺予防

検索



・「まもろうよこころ」（電話・SNS相談）<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



自殺予防や心の健康を支援する情報サイト

・みんなのメンタルヘルス総合サイト <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>



・「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <https://kokoro.mhlw.go.jp/>



・あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策 <https://notalone-cas.go.jp/>



思いがけず発症する こころの病気

こころの病気は、気の持ちようで防げるものばかりではありません。つらいことや心配事を抱えていると、ストレスにより心身に様々な症状が現れます。誰もがかかると可能性がある病気で、進行する前に早目の対処や専門の治療が必要です。こころの病気の中でも、うつ病などは自殺を招く要因ともなるため、特に注意が必要です。

うつ病の前兆を示すこころの「SOSサイン」

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 不眠、もしくは過眠の症状がある | <input type="checkbox"/> ボーッとして集中できない |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすく元気がない | <input type="checkbox"/> 人と関わるのがおっくう |
| <input type="checkbox"/> 不安で落ち着かない | <input type="checkbox"/> 自分のことを否定してしまう |
| <input type="checkbox"/> わけもなく悲しくなる | <input type="checkbox"/> 何をしても楽しいと思えない |
| <input type="checkbox"/> 食欲がわからない、または食べ過ぎる | <input type="checkbox"/> わけもなくイライラする |
| <input type="checkbox"/> お酒や刺激物の摂取量が増えた | <input type="checkbox"/> 体調がすぐれない |
| <input type="checkbox"/> 頭痛や肩こり、下痢や便秘が長く続く | <input type="checkbox"/> 胸がドキドキする、息苦しい |



※これはあくまでも目安です。

「症状がいつまでも続く」「徐々に悪化している」「薬を飲んでいるのによくなる」という場合は注意が必要です。

我慢し続けて放っておかず、おかしいかな？あてはまるかな？と思ったら、まずは早めに専門家に相談しましょう。



これまでの新型コロナウイルス感染症の流行により
こころの健康に影響を与えているかもしれません。
だからこそ、今できる「健康づくり」に取り組んでみませんか？

ひとりで悩んでいませんか？

自殺予防対策は「生きる支援」

鹿児島市無料相談窓口

～誰かに話したら
きつこころが軽くなる～
相談の際は「相談カードを見て」
とお伝えください

