

b

心の健康状態を確認してみましょう！

《判定方法》

◎以下の**両方**に該当する方は、やや心がお疲れのようです。

1～5で、「はい」が2つ以上

6～7で、「はい」が1つ以上

さらに

8・9で、「いいえ」が1つ以上

の方は、是非ご相談ください。



心が疲れるとどうなるの？

普段の生活で体験するストレスや体の変化から、人は誰でも疲れてしまうことがあります。

けれど心が疲れた状態を放っておくと、憂うつ気分が長期間続く“うつ病”になってしまうことがあります。

うつ病って何？

うつ病は一生涯のうち15人に1人は経験するといわれており、子どもからお年寄りまで誰でもかかる病気です。

うつ病は、心の弱さや努力不足、気のもちようが原因で起こる病気ではないので、本人の努力で改善することは困難です。

うつ病は、よく眠れない、食欲がない、頭痛や動悸がする等の体の不調をきたすこともあります。

どこに相談したらいいの？

宮城野区では、高齢者の方の様々な相談を下記窓口でお伺いしています。

お気軽にお電話ください。

<相談窓口>

宮城野区障害高齢課 291-2111
(高齢者・障害者総合相談 内線6307)

相談したらどんないいことがあるの？

心の病気の予防の第1歩は、人と話をすることです。

人と話をすることで、解決策が見つかったり、いつの間にかすっきりしたり。

原因が見つからなくても、心が疲れている背景や解決策を一緒に考えていきます。



障害高齢課