

こころの疲れを見逃さないで！

現代に生きる私たちは、ストレスや身体の疲れなど様々な原因が複雑に絡み合い、こころの病になるリスクが増えています。こころの不調は目に見えず、誰でも抱える可能性があります。ストレスを受けると、私たちのこころや身体は様々な反応を起こします。状況が改善したり、ストレスに対応できたりすれば問題はありませんが、ストレスが過度であったり、慢性化したりすると仕事や生活に支障をきたすことがあります。こころの健康を保つために大切なことは、こころや身体が出すストレスのサインを見逃さずに早めに対処することです。

ストレスと上手に付き合ひましょう

ストレスから完全に逃れることは出来ません。
ストレスと上手に付き合うため、自分に合ったコントロール方法（セルフケア）を身につけましょう。

趣味を楽しむ

何かに打ち込んだり、気分転換することで、自分を癒す時間を作りましょう。



話を聴いてもらう

家族や友人、信頼できる人に話してみましよう。または、相談窓口にご相談ください。



考え方・見方を変える

考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがあります。



こころの健康チェックをしてみましょう

世界保健機関（WHO）の資料に基づいた、こころの健康状態をチェックできる表です。（WHO-5 精神的健康状態表（1998年版）より）

	最近2週間、私は……	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない	あなたの回答
1	明るく、楽しい気分でした。	5	4	3	2	1	0	点
2	落ち着いた、リラックスした気分でした。	5	4	3	2	1	0	点
3	意欲的で、活動的に過ごした。	5	4	3	2	1	0	点
4	ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた。	5	4	3	2	1	0	点
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	5	4	3	2	1	0	点

合計点

点

5つの回答の数字を合計して、13点以上なら特に心配はありません。
13点未満、またはいずれかに0点または1点の回答があるときは、少し心配な状態です。専門家や相談機関に相談してみてください。

相談窓口ご案内

台東区 こころの健康相談窓口

事前に予約が必要です。下記にお問合せください。

- 台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎3847-9405
保健サービス課 保健指導担当 ☎3847-9497
- 浅草保健相談センター 保健指導担当 ☎3844-8172
(いずれも土・日曜日・祝日・年末年始を除く8:30~17:00)

都内の相談窓口

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343 (※年中無休 24時間)
- 東京自殺防止センター ☎5286-9090
(※年中無休 20:00から深夜2:30まで
月曜日は22:30から深夜2:30まで
火曜日は17:00から深夜2:30まで)
- 東京都夜間こころの電話相談 ☎5155-5028
(毎日17:00~22:00 ※受付は21:30まで)

お問合せ：台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎ 3847-9405

台東区在宅療養支援窓口をご利用ください

区では「病気や障害を抱えながらも自宅で過ごしたい」という思いを可能な限り実現するために、「在宅療養支援窓口」を開設しています。

在宅療養支援窓口にご相談できること

在宅療養における医療面を中心とした様々なご相談をお受けしています。お困り事やご心配があれば、お気軽にご相談ください。医療・介護関係者の方々からのご相談もお受けしています。

ご本人・ご家族からの相談例

- * 訪問をしてくれる医師を紹介してほしい。
- * 退院が決まったけど、どうしたらいいかわからない。
- * 家族が長く入院しているが、自宅で生活できないだろうか。

医療・介護関係者からの相談例

- * どこに通院してもらえばいいかわからない。
- * 患者の転院先が見つからない。
- * 地域の訪問診療・訪問看護の情報が知りたい。

