

外出自粛による交流の減少や行動の制限など、ストレスを抱え込みやすい状況が続いています。

適度なストレスは、生活の張りやモチベーションの向上につながりますが、ストレスがかかりすぎると、「気分の落ち込み」「やる気の低下」といった“こころ”の変化や、「睡眠や食事が不規則」「疲れやすい」など、“からだ”にも影響することがあります。普段とは違う変化が見られて、それが続く場合は、“こころ”が疲れているサインかもしれません。

- 気分が落ち込んで、何もやる気がおきない。
- これまで楽しめたことが楽しめなくなった。
- 楽にできたことが、おっくうに感じる。

- 眠りづらくなった。
- 食欲がなくなった。
- 生活に充実感がない。
- 何もしていないのに、疲れたように感じる。

**一人で抱えこまず、まずは相談してみませんか？
お気軽に健康増進課までご連絡ください。**



どうしよう...

専門医による相談(予約制)

精神科医による相談を予約制で実施しています。治療の必要性や対応の方法など、ご本人やご家族からの相談をお受けいたします。実施日の前日までに、電話又は予約メールフォームからご予約ください。



予約メールフォーム



悩みや不安を話すと、負担が軽くなることもあります。

実施日

- 令和3年11月19日(金)
- 令和4年 1月21日(金)
- 3月18日(金)

相談時間(各日)

- 14時00分～
- 14時30分～
- 15時00分～

申し込み

- 電話(0297-25-2100)
- 予約メールフォーム

会場

保健福祉センター
(古川1015-1)

精神保健相談

専門スタッフ(精神保健福祉士・保健師)によるメンタルヘルスに関する相談を随時お受けしております。相談をご希望の場合は、健康増進課までご連絡ください。

こころの体温計(メンタルヘルスチェック)

パソコンや携帯電話から、メンタルヘルスチェックが気軽にできます。利用は無料です(通信料は除く)。「本人モード」「家族モード」など複数から選べる他、「生活習慣チェック」もできます。



パソコンからはこちら(こころの体温計)

▶ <https://fishbowlindex.jp/tsukubamir/>



QRコードはこちら

【問い合わせ】

つくばみらい市保健福祉部健康増進課
(保健福祉センター内)

☎ 0297-25-2100

月～金曜日(祝日除く)8:30～17:15