

ストレスに気づこう

ストレスは誰しも多かれ少なかれ自覚しているものです。ストレスを過度にためない、また適度なストレスとうまくつきあっていくためのコツのひとつは、「自分のストレスに気づく」ことです。



以下のサインに気づいた場合には、早めに相談する、対処するなどの対応をとることが大切です。

こころの面

1. 悲しみ、憂うつ感
2. 不安感やイライラ感、緊張感
3. 無力感、やる気が出ない。

体の面

1. 食欲がなくなる。やせてきた。
2. 寝つきが悪い、朝早く目が覚める。
3. 動悸がする。血圧が上がる。手や足の裏に汗をかく。

行動の面

1. 消極的になる。周囲との交流をさけるようになる。
2. 飲酒、喫煙量がふえる。
3. 身だしなみがだらしなくなる。落ち着きがない。



那覇市保健所 精神保健

検索

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....



那覇市保健所

お元気ですか？あなたの



那覇市保健所 精神保健福祉相談室

電話 098-853-7973(相談室直通)

住所 那覇市与儀1-3-21 2階

※裏面に地図あります。

ご自由にお持ち帰りください。

那覇市保健所の『こころの健康』に関する相談

那覇市に
お住まいの方対象

那覇市保健所では、不眠、気分の落ち込み、神経過敏、こころの病気、お酒の問題など様々な『こころの健康』に関する相談を行っています。

精神保健福祉相談員相談(電話・来所)

内容 精神保健福祉相談員による相談

対象者 こころの健康についてお悩みのご本人やご家族
その他関係機関など

日時 月～金曜(土日祝日を除く) 午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

何をするにも元気が出ない、
理由もないのに気持ちが落ち着かない、
周りに誰もいないのに人の声が聞こえてくる、
生きるのがつらい、受診した方が良いのかなど



専門医相談(来所)※予約制

《内容》精神科医師による相談

《対象者》精神障がい疑いがあるが未受診、長期治療
中断のご本人やその家族、関係機関など

《日時》月1回(偶数月第2水曜:午後2時～4時、
奇数月第2火曜:午後1時30分～3時30分)

酒害相談(来所)※予約制

《内容》アルコール問題から回復した当事者、ま
たその家族による相談

《対象者》アルコール問題でお困りのご本人やその
家族など

《日時》月1回(第1水曜:午後2時～4時)

こころの健康相談(来所)※予約制

《内容》臨床心理士による相談

《対象者》人間関係やストレス解消の対応で
悩んでいる方など

《日時》月1回(第4木曜:午後2時～5時)

※相談者の個人情報厳守します。
※1回の相談時間はおおむね1時間以内です。
※相談は無料です。

その他、精神保健福祉に関する講演会、断酒会、その他の
自助グループなどの案内も行っています。
まずは、ご相談ください。

