

12月1日(月)～7日(日)は、 精神保健福祉普及運動期間です。



心の健康（メンタルヘルス）について考えてたことがありますか？ 12月1日（月）から12月7日（日）までの一週間は「精神保健福祉普及運動」期間です。この運動は精神障がい者の発生を予防し、精神障がい者の福祉の増進や国民の精神保健の向上を図ることを目的として、毎年全国的に取り組まれています。

こころの病気は誰にでも起こる可能性があります。心の不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。職場や家庭でその人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

自分で気づきやすい変化	周囲の人が気づきやすい変化
✓ 気分が沈む、憂うつ	✓ 服装が乱れてきた
✓ 何をするのにも元気が出ない	✓ 急にやせた、太った
✓ イライラする、怒りっぽい	✓ 感情の変化が激しくなった
✓ 理由もないのに、不安な気持ちになる	✓ 表情が暗くなった
✓ 気持ちが落ち着かない	✓ 一人になりたがる
✓ 胸がドキドキする、息苦しい	✓ 不満、トラブルが増えた
✓ 何度も確かめないと気がすまない	✓ 独り言が増えた
✓ 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる	✓ 他人の視線を気にするようになった
✓ 誰かが自分の悪口を言っている	✓ 遅刻や休みが増えた
✓ 何も食べたくない、食事がおいしくない	✓ ぼんやりしていることが多い
✓ なかなか寝つけない、熟睡できない	✓ ミスや物忘れが多い
✓ 夜中に何度も目が覚める など	✓ 体に不自然な傷がある など

厚生労働省 みんなのメンタルヘルスより一部改変



心の不調で日常生活に支障が出ている場合は、右記の相談窓口へお気軽にご相談ください。

相談窓口：

隠岐保健所島前保健環境課 ☎ 08514 - 7 - 8121
 西ノ島町健康福祉課 ☎ 08514 - 6 - 0104
 隠岐島前病院 ☎ 08514 - 7 - 8211
 浦郷診療所 ☎ 08514 - 6 - 1211

ヤングケアラーをご存じですか



ヤングケアラーとはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。

長期化すると子ども自身の権利が守られない状況になりかねません。

イメージ
※子ども家庭庁ホームページより引用



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

背景

ヤングケアラーは家庭内のデリケートな問題であり、子どもや家族にヤングケアラーという自覚がないといった理由から、支援が必要とあっても表面化しにくい構造となっています。また、家事を手伝う良い子として周囲から認識されることが多いため、本人も家族もその現状に気づくことなく深刻化していることが多くなっています。

＼ 自分のことや友人のことで不安や悩みがあったらひとりで悩まず、ご相談ください ／

----- お問い合わせ先 -----

中央児童相談所（隠岐相談室） ☎ 08512 - 2 - 9810

西ノ島町健康福祉課 ☎ 08514 - 6 - 0104