

●こころの病気は誰でもかかる可能性があります。

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は誰でもかかる可能性がある病気です。

●こころの病気は回復します。

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復したり、まわりの方のサポートを受けることで、社会の中で安定した生活を送ることができます。体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。「あせらず、じっくりと治す」という気持ちが回復の近道です。

●こころの病気を正しく理解しましょう。

こころの病気は目には見えにくい病気で、本人が苦しんでいても、まわりからは分かりにくいです。足の骨を折っている人に重い荷物を運ぶことを頼まないですよね。こころの病気の場合は、気がつかないうちに無理をさせたり、傷つけたり、病気を悪くしてしまうことがあります。私たちみんながこころの病気を正しく理解することがとても大切です。



そうですね

まずは知る
からです



相談ができるところ

厚木市役所

◆精神保健についての相談・手続き・調整などを行っています。

【窓口】 障がい福祉課

厚木市中町 3-17-17 第2庁舎1階

TEL:046-225-2247

FAX:046-224-0229

神奈川県

◆こころの健康・保健・医療・福祉についての相談などを行っています。

【窓口】 厚木保健福祉事務所 保健予防課

厚木市水引 2-3-1 県厚木合同庁舎内

TEL:046-224-1111(代)

FAX:046-221-4834

◆子どもに関する相談などを行っています。

【窓口】 厚木児童相談所

厚木市水引 2-11-7

TEL:046-240-6430

FAX:046-297-5198

発行元

厚木市精神保健福祉地域交流事業
事務局：ハートラインあゆみ

〒243-0018

厚木市中町 4-6-11 山口ビル 201

TEL:046-259-5712

こころの病気って なんだろう？

みなさんも病気をしたり、けがをしたことが

あると思います。たとえば、せきをしたり、

足を骨折したり…

だけど、簡単には見えない病気もあります。

こころの病気がそうなんです。



こころの病気ってなんだろう？



気持ちが落ち込む



不安な気持ちになる



次から次へとアイデア
がわきあこい、なくても
も平気だ



落ち着かない



元気が出ない



イライラする



何度も確かめない
と気がすまない



何かするのが
おっくう



いつも悪口を言われ
ているように感じる



胸がドキドキする



なかなか眠れない



夜中に何度も
目が覚める



食事がおいしくない、
食べたくない



このような状態が続くことが必ずしも心の病気とは限りませんが、
このような状態が2週間以上続くようだったら、ご相談ください。

