

この時期は進学や就職、職場の異動など環境変化に伴い、様々なプレッシャーがかかりやすい時期です。この時期の心身の不調として現れる症状は誰にでも起こりえることですが、それまでにたまっていたものが現れてくるため、自分なりの対処に限界を感じ始める場合もあります。

## 「身体」の変化

- 睡眠障害（寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める）
  - だるさ・めまい
  - 食欲の低下（食欲不振、おいしく感じない）
  - 風邪に似た諸症状（苦しさ、頭痛）
- ※頻度や症状が増える場合は気を付けましょう。

## 「心」の変化

- 気持ちの浮き沈み・情緒不安定（表情が硬い、不安感、イライラ）
  - 意欲や興味がわからない（面倒さを強く感じる）
  - 集中できない（他のことに気が散るようになる）
- ※明らかに今までにないくらい大きな変化を感じていないか気を付けましょう。

## 「生活」の変化

- 注意力や判断力が落ちることにより、仕事に支障が出始める
- 人の誘いを断るようになる
- 楽しいと思えることが少なくなり、趣味に割く時間が減っていく
- 家から出るのが億劫になる
- タバコやお酒に頼りがちになる

## 改善方法

- 軽い運動をする → 無理せず動ける程度の運動を意識してみましょう。また様々な生活動作（家事や掃除）も一つの身体活動になるため、普段よりも動くことをしてみましょう。
- 人と話す → 深刻に思い悩んで外に出たくなくなる前に、積極的に多くの人と話しましょう。ビデオ通話や電話でも人と接することができます。
- 専門家に相談する → 病院に行くほどではないが不調を感じる、また、大きなショックや災害を経験した後にも、心身の不調が現れることがあります。一人で抱え込まず、身近な人や専門家に話すなど相談をしてください。

## 相談窓口

相談窓口	電話番号	相談窓口	電話番号
健康推進課 健康指導係	☎ 62-1235	高知県幡多福祉保健所 健康障害課	☎ 0880-34-5124
長寿政策課 予防係	☎ 62-1234	高知県立精神保健福祉センター	☎ 088-821-4966

# 献血バスがやってきます

赤十字血液センターでは、輸血を受ける方の安全性をより向上させるため、400ml 献血の推進にご協力いただいています。皆さんの善意の申し出にお応えできないことも生じるとは思いますが、状況をご理解いただき、ご協力をお願いします。

月日	実施場所	受付時間
6月11日(火)	市役所	12:00 ~ 16:30
6月12日(水)	フジ宿毛店	13:30 ~ 15:30

過去に献血にご協力いただいた方はスマホでの事前予約ができます。

ご予約は「日本赤十字社 ラブラッド会員登録」からできます。待ち時間の短縮・混雑回避のため、ぜひご利用ください。



## 心の健康相談

保健師・相談員等による電話・面接相談を随時お受けしています。

### 相談窓口

- 健康推進課 健康指導係 ☎ 62-1235
- 高知県幡多福祉保健所健康障害課 精神保健福祉担当 ☎ 0880-34-5124 (直通)
- 高知県立精神保健福祉センター ☎ 088-821-4966
- お酒の悩みごと相談 幡多断酒会 大江 拓 ☎ 090-1173-4672