

気づいてますか？ あなたのこころのSOS

10~20歳代は、
精神的に不安定に
なりやすい時期です。
いつもと違う感じが
長く続いたりしていま
せんか？



こんなことが続いているなら、こころのSOSのサインかも？

こころのサイン

集中できない

気分が落ち込んで
やる気が出ない

不安や緊張で
イライラしたり
怒りっぽくなる

好きだった事が
楽しくない

気分が沈んで
悲しくなる

自分には
価値が無いと
考えてしまう

疲れやすく
身体がだるい

食欲が
無くなる

からだのサイン

寝ても疲れが
取れない感じがする

頭が痛い
お腹が痛い

眠れない
眠りが浅い

このような体験の一つ一つは、生活の変化や日常のストレスで誰にでも起こる可能性があります。

でも、長く続いてつらいようならひとりで悩まないで…。

「しんどい…」 こんな一言でもいいんです。

あなたのこころのSOSを身近な誰かに伝えてみましょう。



ご家族・先生方・身近な人へのお願い

まず、こころのSOSに早く気付いてあげましょう。大切にしてほしいのは“本人の気持ち”です。“周りの人の心配”と“本人の気持ち”がずれてしまっ
ては、かえって回復を遅らせてしまいかねません。

健康の回復には、早く気づいて適切な対応をすることが大切です。
答えが出なくても、解決しなくてもいいのです。

身近な大人が本人の気持ちをじっくり聞いてあげましょう。

SOSに気づいたら…

対応のポイント

本人の気持ちをしっかり
受け止めてあげましょう。

こころの病に対して正しい知識を
持ち、理解を深めて本人に寄り添
った対応を心がけましょう。

本人と周囲の人が回復へ向けて一緒に考えていきましょう。

ストレスの多い現代、こころの病は誰でもかかる可能性の
ある病気ですが、もし発症しても早期発見・早期治療と周囲
の人の理解で病状は改善します。



それでも
気になる時は…

専門的な相談先

鳥取県立精神保健福祉センター	TEL 0857 (21) 3031
鳥取市保健所	TEL 0857 (22) 5616
中部総合事務所倉吉保健所	TEL 0858 (23) 3921
西部総合事務所米子保健所	TEL 0859 (31) 9310

鳥取県精神障害者家族会連合会とは…

当会は、鳥取県内各地にある精神障がい者家族会で構成されています。

私たちは、精神障がい者やその家族が、安心していきいきと暮らせる社会を目指し活動しています。

このリーフレットは、若年層の方に“こころの病”に早く気付くきっかけにしてみらうことを目的に、鳥取県精神障害者家族会連合会が編集・作成したものです。

【発行者】鳥取県精神障害者家族会連合会

〒680-0901 鳥取市江津318-1 鳥取県立精神保健福祉センター内
Tel 0857-21-3031 Fax 0857-21-3034

【監修】鳥取県立精神保健福祉センター

*発行者に無断で内容の変更並びに削除等をしての使用はしないでください。

2021.7 月作成