

抱えていませんか？

食欲がない

よく眠れない

めまい・頭痛
・肩こり

気分が落ちこむ

涙もろい

疲れやすい



これらの症状は、「こころのSOS」かもしれません。

日常生活の様々な変化による刺激は、辛いことや嫌なことだけでなく、嬉しいこともストレスの原因となります。ストレスを受け続けると、「こころのSOS」が、上記の症状となってでてくることがあります。

こころのSOSをそのままにしておくと、うつ病などのこころの病気につながることもあるので、セルフケアや早めの相談が必要です。

日本では、毎年約2万人が自ら命を絶っています。近年は減少していた自殺者数が、昨年は、全国で11年ぶりに香川県では7年ぶりに増加しました。これは、新型コロナウイルス感染症の流行によって、社会全体に不安や悩みが広がっていることによると思います。

感染の恐怖だけでなく、外出・娯楽の制限や、仕事・生活の変化により、誰もが大きなストレスを受けています。コロナ禍が長期化すると、がんばっている気持ちがあふと燃え尽きてしまったり、流行前の生活に戻れないもどかしさや先が見えない不安で心が疲れ、色々な体の症状として出てくる場合があります。

自殺の多くは、身近な問題が重なり合って追い込まれた結果であり、自殺のきっかけは「誰にでも起こりうる出来事」です。決して他人事ではありません。こんな時だからこそ、自分の心の状態に目を向けて、早めに対処する必要があるあります。

大切なのは、一人で抱え込まないことです。悩みや不安を人に話すことは勇気があることですが、話すことで気持ち落ち着いたり、解決の糸口が見つかることもあります。身近に相談できる人がいなくても、私たちのような専門機関へ相談してみてください。一人でも多くの方が、不安や孤独な気持ちを「話し」て、少しずつでも前向きな気持ちで過ごせることを願います。

お話／香川県東讃保健福祉事務所 精神保健福祉相談員
川崎 崇司さん