

支えあおう 心といのち



最近（ここ2週間ほど）、こんなことが続いていませんか？

チェックして
みてくださいね

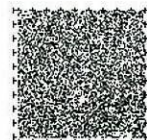
自分が最近、こんな感じ……

- 悲しい、ゆううつな気分、沈んだ気分
- 何ごとにも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない（だるい）
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する（おっくう、何もする気がしない）
- 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方のほうが気分・体調が悪い
- 心配ごとが頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる
など

周りの人が最近、こんな感じ……

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える
など

次のページも
みてくださいね



京田辺市