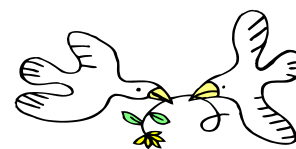


“かたらんね”だより

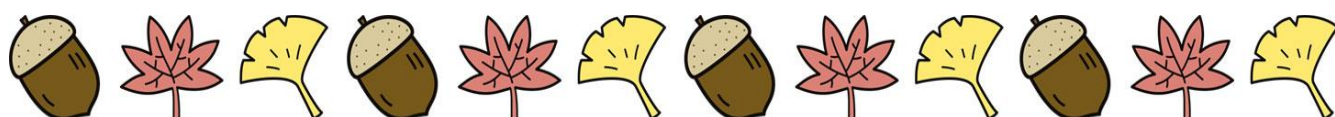


令和2年10月6日 発行

さわやかな秋晴れの日が続く季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、「かたらんね」が開催できず、皆さまにもお会いできない状況が続いています。次回、11月の「かたらんね」は開催できればと願っているところです。

今回の「かたらんねだより」は、11月の「かたらんね」の情報提供と、「新型コロナウイルス感染症とこころの健康」についてお知らせします。

11月の自死遺族グループミーティング「かたらんね」について



日時：11月26日（木）午後2時～午後4時

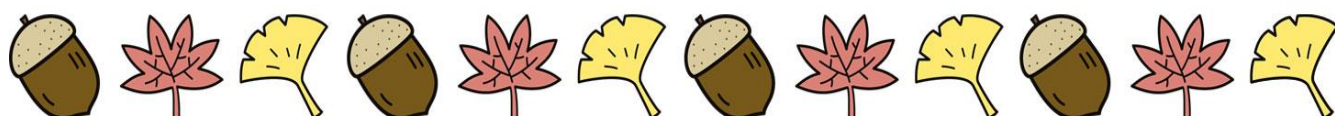
場所：熊本県精神保健福祉センター

※熊本県と熊本市、合同で開催

今回が県と市、合同で開催するはじめての「かたらんね」になります。ご参加の方同士の語り合いもできやすくなると思いますので、久しぶりに行こうかな・誰かに話してみようかな、など思われたら、ぜひお越しください。

大切な人を亡くしたからこそ、いろんな想いがあると思います。簡単に語れないこともあると思います。その場にいるだけでも大丈夫です。お待ちしております。

また、個別でのご相談も行っております。グループでは話しづらい・個人的に話したい・聞きたいことがある、などございましたら、ぜひ個別相談をご利用ください。個別相談は予約制ですので、裏面に記載しております、各センターにお電話ください。



「新型コロナウイルス感染症とこころの健康」

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、外出の自粛や在宅勤務といった生活の変化が起きています。それに加え、感染への不安が続くことで、心身に不調を生じる方がおられます。また、中には生活困窮となり、それをきっかけとして調子を崩す方もいます。

心配し過ぎないで……

大きな出来事（コロナによる生活の変化や生活困窮など）に直面したときには、誰にでもこんな心身の反応が生じやすくなります

心理面	身体面	行動面
<input type="checkbox"/> 気持ちが高ぶる <input type="checkbox"/> 感情が麻痺する <input type="checkbox"/> イライラする、怒りっぽくなる <input type="checkbox"/> 自分が無力に感じる <input type="checkbox"/> 悲しさや孤独感を感じる <input type="checkbox"/> 自分を責める <input type="checkbox"/> 気持ちが落ち込む	<input type="checkbox"/> 眠れない、寝つきにくい <input type="checkbox"/> 寝ても疲れがとれない <input type="checkbox"/> 怖い夢をみる <input type="checkbox"/> 頭痛や肩こり、めまいが出る <input type="checkbox"/> 息苦しく感じる、動悸がする <input type="checkbox"/> 音や匂いに敏感になる	<input type="checkbox"/> 過度に仕事に没頭する <input type="checkbox"/> 思考力や集中力が低下する <input type="checkbox"/> 仕事の能率が落ちる <input type="checkbox"/> 涙もろくなる <input type="checkbox"/> じっとしていられなくなる <input type="checkbox"/> 危険を顧みず、無茶をする <input type="checkbox"/> 飲酒やタバコが増える

これらは、誰にでも起こる
“正常な反応”です。

その人の性格が弱いから起こるものではありません。多くは時間とともに軽減していきます。

ただ例外的に、強くこころに負担がかかることで、長期間生活に支障が出るようなこともあります。気になる場合は、専門機関にご相談を。

不明点がございましたら、下記の各センターへお問い合わせください（個別相談は継続しております）。



【お問い合わせ先】

（熊本市にお住まいの方）

◇熊本市こころの健康センター
熊本市中央区大江5丁目1-1
担当：牛島
TEL：096-362-8100

（熊本市以外にお住まいの方）

◇熊本県精神保健福祉センター
熊本市東区月出3丁目1-120
担当：甲木（かつき）
TEL：096-386-1166



☆お知らせ☆

10月31日（土）に予定しておりました「自死遺族交流会」は新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から中止となりましたのでお知らせいたします。