



ひとりじゃない！

支えあいの輪を広げよう

こんなことが続いていますか？



- よく眠れず、夜中にたびたび目を覚ます
- 寝ても疲れがとれない
- 食欲がなくなった
- 新聞やテレビに関心がなくなった

- 何をするにも面倒になる
- 頭痛・肩こり・動悸などがある
- 集中力がなくなり仕事の能率が落ちた
- 遅刻や欠勤が増えた



変化の激しい現代では、ストレスを避けることは難しく、
 過度なストレスは、心身に悪影響を及ぼします。
 こころの悩みやストレスをひとりで抱えこまないでください。

もし、あなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなど
 様々なこころの悩みを抱えていたら、
 その悩みを相談してみませんか？



伊勢崎市 PRキャラクター
くわまる

一人で抱え込まずに、家族や友人など信頼できる人に
 相談してみましょう。専門の相談窓口を利用する方法もあります。

問い合わせ先

伊勢崎市保健センター（伊勢崎市大手町18番地1号） TEL.0270-27-6290 FAX.0270-27-6297

裏面の相談窓口をご覧ください