



中央人権福祉センター

湖南分館だより

2024(令和6年)

10月号



発行/鳥取市中央人権福祉センター 湖南分館 〒680-1444 鳥取市松原 427-14



メンタルヘルスについて

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことです。このような気分やストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。さらにこころの不調は、周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。



こころの病気は誰でもかかりうる病気です

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人にかかるものではなく、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなって、かかってしまうことがあるように、誰でもかかる可能性があるのです。眠れない、気分が沈む状態が続いてしまうなど、人によって症状はさまざまです。

そのため、こころの調子をくずしてしまった場合は、ひとりで抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談しましょう。身近な人には相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、こころの相談窓口などに、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。

厚生労働省 HP より抜粋

心の健康相談窓口

心の健康、ひきこもり、精神疾患(依存症を含む)等の相談を受け付けます。1人で悩まず相談してください。

受付時間	相談窓口	電話番号
8:30~17:15(土・日・祝日を除く)	鳥取市保健所 心の健康支援室	0857-22-5616
8:30~17:15(土・日・祝日を除く)	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
12:00~21:00(土・日・祝日を含む)	いのちの電話	0857-21-4343
毎週月曜日、水曜日、金曜日、 毎月第2及び第4土曜日	とっとり SNS 相談	LINE ID:@tottorisns

鳥取市 HP より抜粋



湖南分館の事業風景

すっきり体操

(大郷会館)
9月2日(月)
講師: Fitness Ja-んぐる
三澤 絵里 さん



季節の変わり目で自律神経が乱れやすいので十分なストレッチを！



今日は少しハードに行きますよ！

チェア体操～さかえ～

(温泉会館一ノ湯)
9月4日(水), 18日(水)
講師: Fitness Ja-んぐる
谷口 尚子さん



10月 人権・生活相談 日程

ひとりで悩まないで ご相談ください ～大切なのは、誰かに話すことです～

カウンセラー相談

【開催日】 10月8(火)・22(火)
【時 間】 15:00～17:00
【定 員】 2名まで
(※予約制・先着順・1人あたり 60分)



夜間弁護士相談

【開催日】 10月17(木)
【時 間】 18:30～20:30
【定 員】 3名まで
(※予約制・先着順・1人あたり30分)

10月 事業 予定 / 内 容		開 催 日 ・ 場 所	
す っ き り 体 操	ストレッチ & ヨガ	10/7(月)	大 郷 会 館
チ ェ ア 体 操	健康づくり体操	10/16(水)	一 ノ 湯

分館の事業は申し込み不要、無料で参加できます。お気軽にご参加ください。

【お申込み・お問合せ】鳥取市中央人権福祉センター 鳥取市幸町 151 電話 24-8241

【より親しんでいただける広報紙へ！】アンケート 受 付 中！
人権福祉センターの広報紙を読んでいただきありがとうございます。
アンケートにお答えいただけたら幸いです。回答はこちらをアクセス

