

メンタルヘルス セミナー



1

自律神経の乱れをセルフチェックしよう



- よく頭痛がする、頭が重い感じがある
- 胸が圧迫されるような苦しさがある
- 肩がこりやすい
- めまいがする
- 全身がだるい感じがする
- 下痢や便秘になりやすい

- 朝、早くに目が覚めてしまう
- 朝は気分がすっきりしないことが多い
- これから先、頑張れる自信がない
- なんとなく不安でイライラする
- 人に会いたくない気持ちが強い
- 集中力が続かない

当てはまる項目が多い場合、自律神経失調症かもしれません。
つらい症状があるはそのままにせず、まずは相談しましょう。

2

つらい悩みや症状がある場合は相談しよう



厚生労働省
こころの耳「各種相談窓口」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>



お近くのメンタルクリニック
または心療内科へご相談

厚生労働省 全国医療機関検索
<https://kokoro.mhlw.go.jp/facility/>

