

このような症状が、2週間以上続く場合は うつ病かもしれません。

ものごとを、 悪い方ばかりに考える

主な症状

- ゆうつ ● 不安
- イライラ
- 落ち着きがない
- 決断ができない



好きだったことにも やる気が起きない

主な症状

- やる気や興味がでない
- 集中できない
- 意欲がわかない
- 思考力が落ちている



体調が悪くて 毎日がつらい

主な症状

- 疲れやすい
- 体がだるい
- 頭痛・肩こり
- 息切れ、動悸



ぐっすりと眠れない

主な症状

- 寝つきが悪い
- 何度も目覚める
- 目覚めが悪い
- 朝早く目が覚める



おいしく食べられない

主な症状

- 食欲がない



お心当たりの方は
下記の相談窓口まで
ご相談ください

ご相談窓口

いのちの電話

- 鳥取いのちの電話 ☎ 0857-21-4343 (毎日 12:00~21:00)
- 自殺予防いのちの電話 ☎ 0120-738-556 (毎月10日 8:00~翌日8:00)

こころの相談窓口

- 鳥取県立精神保健福祉センター ☎ 0857-21-3031 (平日 8:30~17:15)
- 最寄りの総合事務所福祉保健局
 - 【東部】 ☎ 0857-22-5616
 - 【西部】 ☎ 0859-31-9304
 - 【中部】 ☎ 0858-23-3147
 - 【日野】 ☎ 0859-72-2036

最寄りの市町村 ※受付時間は最寄りの市町村に直接ご確認ください

鳥取市	中央保健センター	☎0857-20-3194	琴浦町	健康福祉課	☎0858-52-1705
米子市	健康対策課	☎0859-23-5452	北栄町	健康推進課	☎0858-37-5867
倉吉市	保健センター	☎0858-26-5670	日吉津村	福祉保健課	☎0859-27-5952
境港市	子育て・健康推進課	☎0859-47-1043	大山町	保健課	☎0859-54-5206
岩美町	健康対策課	☎0857-73-1322	南部町	健康福祉課	☎0859-66-5522
若桜町	保健センター	☎0858-82-2214	伯耆町	健康対策課	☎0859-68-5536
智頭町	福祉課	☎0858-75-4102	日南町	福祉保健課	☎0859-82-0374
八頭町	郡家保健センター	☎0858-72-3566	日野町	健康福祉課	☎0859-72-0334
三朝町	健康福祉課	☎0858-43-3520	江府町	福祉保健課	☎0859-75-6111
湯梨浜町	健康推進課	☎0858-35-5375			

自殺防止センター

- 東京自殺防止センター ☎ 03-5286-9090 (毎日 20:00~翌日6:00 ※火曜のみ17:00開始)
- 大阪自殺防止センター ☎ 06-6260-4343 (毎週 金曜13:00~日曜22:00)

