5月は志木市こころの安全週間です

健康増進センター　☎048(473)3811

市では、5月のゴールデンウィーク明けの1週間を「こころの安全週間」と定めています。

五月病という言葉もあるように、新年度を迎え新生活をスタートさせる人が多いこの時期は、体だけでなくこころも疲れていませんか？

夜に眠れない、気分が落ち込んでしまう、楽しいことが何もないなどの状態が続くときは誰かにつらい気持ちを話したり、ゆっくり休養をとることが大切です。

こころの健康に目を向けてみましょう

当てはまるものはありますか？

- □ 毎日の生活に充実感がない
- □ これまで楽しめていたことが楽しめなくなった
- □ 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- □ 自分が役に立つ人間だと思えない
- □ わけもなく疲れたような感じがする

左記のような状態のうち、2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのために辛い気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合は、うつ病の可能性があります。

うつ病は、薬やカウンセリングなどで症状を改善することができますので、相談機関や医療機関に相談することが大切です。

市では、こころの相談をはじめさまざまな相談先を紹介していますので、健康増進センターへご相談いただくか市ホームページをご覧ください。

▲市ホームページ

行政相談員・人権相談員を紹介します

総合窓口課　☎048(473)1495

行政相談員とは

総務省から委嘱された行政相談委員を兼ねており、皆さんが日頃から感じている行政の仕事への意見・要望について、公平・中立な立場で話を聞く役割を担っています。

人権相談員とは

法務省から委嘱された人権擁護委員を兼ねており、差別待遇やいじめ、生活上のトラブルなど権利に関する相談について4人の担当相談員が担っています。

志木市の行政相談員

▲小山（こやま） 博久（ひろひさ）さん
（4月1日付け新任）

▲鈴木（すずき） 重光（しげみつ）さん
（4月1日付け再任）

志木市の人権相談員

▲特定行政書士
佐久間（さくま） 夏子（なつこ）さん
（4月1日付け新任）

▲木下（きのした） 武三（たけぞう）さん
（4月1日付け再任）