

まもろうよ

あなたのこころ

大切な人のこころ



生きていても
意味がないと思う

ミスや
物忘れが多い



なにをするのも
おっくう



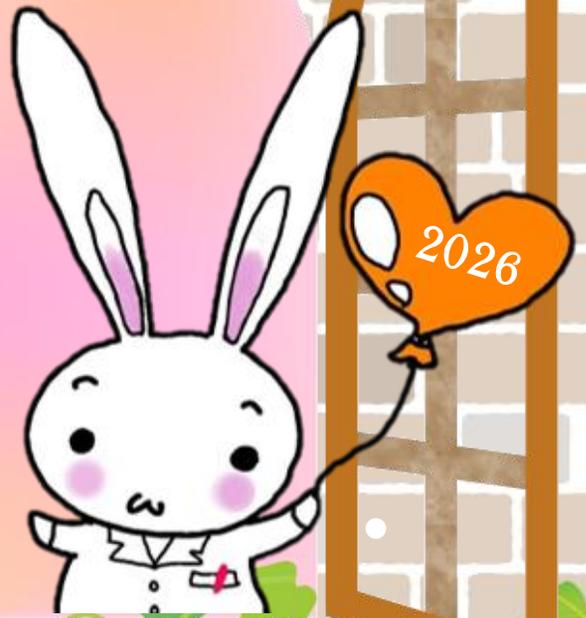
眠れない



イライラ



もやもや



ミミまる薬剤師



仙台市薬剤師会 ハートヘルスプラザ

SOS

もしも こんなことがあったら



こころの サイン

- ♡ 気持ちの落ち込み
- ♡ 情緒不安定
- ♡ イライラ
- ♡ 集中力の低下
- ♡ お酒の量が増えた
- ♡ ミスや物忘れが多い
- ♡ 遅刻や休みが増えた



からだの サイン

- ♡ めまい
- ♡ 頭痛
- ♡ 便秘や下痢
- ♡ 朝、起きれない
- ♡ 吐き気
- ♡ 動悸
- ♡ 疲れやすい



こころの不調を
見逃さないで！

相談に応じた窓口があります



三三まる薬剤師

仙台市薬剤師会 ハートヘルスプラザ

出典：厚生労働省ホームページ

(https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/kokoro/kokoro_03.html)

を加工して作成