

安心して暮らしたい!

毎日をより安全に健やかに暮らすため、知っておきたい情報を物知りギョウ太が解説します。

知って 得する しっとく さっぽる!



登場人物



ギョウ太

太古の化石が南区で発見されたジュゴンの仲間「サッポロカイギュウ」の子孫。世話好き。



ナナ

東京出身。進学で来札した、1人暮らしの大学生。スイーツが大好き。少しそっかしい。



ユイ

生まれも育ちも札幌で、ナナとは大学の同級生。しっさり者。

安全・安心編
スタート!

第1話

心がつらいと感じたら...

このページに関するお問い合わせは こころのセンター ☎622-0556



うつ病のサイン(周囲が気づく変化)

- 以前に比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事のミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、欠勤などが多くなる
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

ナナちゃんに、うつ病の症状が出てないかチェックしてみよう

ナナ、ほとんど当てはまつてるなあ……

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」(平成16年)一部改変

