

こころのストレスはありませんか

最近よく眠れない、食事が美味しくない、何をするにもおっくう、気持ちが落ち込むなど、こころのストレスを感じることはないでしょうか。

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない...食事がおいしく食べられない...そんな時は、右記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。



みんなのメンタルヘルス総合サイト (厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときには・・・誰かに相談してみましょう

新型コロナウイルス感染症対策として、右記のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。また裏面には、様々な相談先の情報が掲載されています。

















新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ (内閣官房)
<https://corona.go.jp/info-navi/>

発行日：令和2年12月24日


発行元：厚真町役場 住民課 健康推進グループ

相談窓口のご案内

全国共通の相談窓口等

| | | |
|--|--|--|
|   | よりそいホットライン （年中無休・24時間 ☎ 0120-279-338 岩手・宮城・福島県からは☎ 0120-279-226） https://www.since2011.net/yorisoi/ ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。 |  |
|  | こころの健康相談統一ダイヤル （相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。☎ 0570-064-556） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html |  こころの健康相談 統一ダイヤル |
|  | 子供のSOSの相談窓口 （受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。） https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm |  子供のSOSの相談窓口 |
|   | DV相談+（プラス） （電話・メール：24時間受付 ☎ 0120-279-889 チャット：12:00～22:00） https://soudanplus.jp/ ※電話、メール、チャットによる相談に対応しています。 |  DV相談+ |
|  | 厚生労働省SNS相談 （受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html |  厚生労働省SNS相談 |
|  | 厚生労働省支援情報検索サイト （悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。） http://shienjoho.go.jp/ |  厚生労働省 支援情報検索サイト |

お住まいの地域の相談窓口

| | |
|--|--|
|  | 厚真町役場 住民課 健康推進グループ （平日8:30～17:30 12月31日～1月5日まで閉庁 ☎0145-26-7871） 「こころ」や「からだ」の健康や、子育ての悩みなど、保健師や臨床心理士等の専門職が相談に応じます。 ※北海道胆振東部地震の影響による心身の不調についても、臨床心理士による「こころの相談」を受け付けております。 相談をご希望の方は、健康推進グループまでご連絡ください。 【相談日：令和3年1月15日、2月19日】 |
|--|--|