

こころのストレスはありませんか

最近よく眠れない

何をするにもおっくう

気持ちが落ち込む

9月10日～16日は『自殺予防週間』です

こころのストレスサインを知る

ストレスを過度にためず、うまく付き合っていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。こうしたサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気付かないままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあります。まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。

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回に抑えましょう。
- ・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や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・・・もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？

相談窓口



こころのダイヤル 119 番 (月曜日～金曜日 10時～12時、13時～16時、18時30分～22時30分)

☎ 058-233-0119



岐阜いのちの電話 (毎日 19時～22時、第1・第3土曜日8時～19時)

☎ 058-277-4343 ✉ inochi-mail@ktroad.ne.jp



支援情報検索サイト

<http://shienjoho.go.jp/>

どこに相談したらよいかわからない時は支援情報検索サイトに地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。



支援情報検索サイト



まもろうよ こころ

自殺予防の電話相談やSNS相談などの相談窓口の情報をまとめています。
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



厚生労働省特設サイト



厚生労働省 SNS 相談

LINE やチャットで相談できる団体を紹介しています。
(相談日時などは、実施団体によって異なります)



厚生労働省 SNS 相談

問 町保健センター ☎32-9025