

# 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・・・誰かに相談してみよう

一緒に考える相談先があります

### 相談窓口

 <b>こころのダイヤル119番</b> ☎058-233-0119	(月曜日～金曜日 10時～12時 13時～16時 18時30分～22時30分)
 <b>岐阜いのちの電話</b> ☎058-277-4343	(毎日19時～22時 第1・第3金曜日19時～連続24時間) ✉ inochi-mail@ktroad.ne.jp
<input type="text"/>  <b>支援情報検索サイト</b> <a href="http://shienjoho.go.jp/">http://shienjoho.go.jp/</a>	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て地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。
 <b>こころのサポート相談</b> 「ほっと♡ぎふ」	電話や対面での相談に抵抗のある人にも、気軽にご相談いただけるよう、臨床心理士などの専門職によるLINEを活用したチャット形式のこころの相談窓口を設置しています。  岐阜県公式LINE相談窓口
 <b>まもろうよ こころ</b> <a href="https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/">https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/</a>	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。  厚生労働省特設サイト
 <b>厚生労働省SNS相談</b> <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html</a>	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