

こころのストレスはありませんか

最近よく眠れない

イライラすることが多い

人に会いたくない

9月10日から16日までは『自殺予防週間』です

こころのストレスサインを知る

ストレスは、誰しも多かれ少なかれ自覚しているものです。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。「最近よく眠れないなあ」「イライラすることが多くなってきたなあ」というのは、こころの不調としてのストレスサインのひとつです。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になります。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

- ・ 基本的な生活リズムを整える
決まった時間に寝る、1日3度の食事、着替える、適度な運動（ストレッチをする）など
- ・ 十分な休養をとる（無理をしすぎない）
- ・ 心配事や不安に思っていることを書き出してみる。
※「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・・・

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？

こころのダイヤル119番（月～金曜日10時～12時、13時～16時） ☎ 058-233-0119

岐阜いのちの電話（19時～22時、月・水・金曜日12時～22時、第1・第3土曜日8時～22時） ☎ 058-277-4343

こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～
落ち込んだり、悩んだり…そんなときのセルフケアの方法やこころの
病気のことを紹介しています。

こころもメンテしようサイト



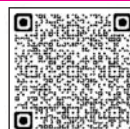
まもろうよ こころ 自殺予防の電話相談やSNS相談などの相談窓口の情報をまとめています。
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

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



☎ 町保健センター ☎ 32-9025

法律とこころの相談会のご案内

さまざまな問題を複合的に抱えている場合は、弁護士や臨床心理士などの専門家に相談することで、解決の糸口が見つかったり、心の負担を軽くすることができるかもしれません。お気軽にご利用ください。

日 時：9月17日（木）・10月8日（木）13時～16時（要予約 ※予約時に時間をお知らせします）

場 所：西濃総合庁舎2階 西濃保健所（大垣市江崎町422-3）

☎ 西濃保健所 健康増進課 ☎ 73-1111