

こころのストレスはありませんか

最近よく眠れない

気持ちが落ち込む

食事がおいしくない

何をすることもおっくう

どうしていいかわからない

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/>

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) https://www.since2011.net/yoriso/ ※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
 	法テラス・サポートダイヤル (平日9~21時、土曜日9~17時、祝日年末年始を除く ☎ 0570-078374 メールは24時間受付) https://www.houterasu.or.jp/ ※法的トラブルの解決に役立つ法制度や、相談窓口のご案内	 法テラス・サポートダイヤル
   	金融サービス利用者相談室 (平日10~17時 ☎ 0570-016811) https://www.fsa.go.jp/receipt/soudansitu/ ※電話、FAX、Web、文書(郵便)による相談にも対応	 金融サービス利用者相談室
	子供のSOSの相談窓口 (こどもが困ったり不安や悩んだ時に相談できる窓口のご案内) 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 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html (年齢・性別を問わないチャット等による相談、10~20代女性のためのLINE相談、18歳以下の子どものためのチャット相談)	 厚生労働省 SNS 相談
	厚生労働省支援情報検索サイト どこに相談すべきか悩んだ時はこちらをご覧ください。 http://shienjoho.go.jp/ 様々な方法の相談窓口をご紹介します。	 厚生労働省支援情報検索サイト

お近くの相談窓口 (お悩みに応じた相談窓口を開設しています →<http://www.city.asago.hyogo.jp/0000001198.html>)

	こころのケア相談 (朝来市地域医療・健康課 ☎ 079-672-5269) http://www.city.asago.hyogo.jp/0000008607.html 専門医や公認心理師による相談。完全予約制。ご希望の方は上記までご連絡ください。	 困ったときの相談窓口
--	---	---