

こころのストレスはありませんか

こころのストレスをチェックしましょう

- 最近よく眠れない
- 食事が美味しくくない
- 何をすることもおっくう
- 気持ちが落ち込む
- イライラする
- 疲れやすい

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。

あなたの周りに
悩んでいる人は
いませんか



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よう

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 岩手・宮城・福島県からは☎0120-279-226） よりそいホットライン 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 ☎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
	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

地域の相談窓口等

 **御坊市新型コロナウイルス感染症関連情報**
http://www.city.gobo.wakayama.jp/kinkyu/covid_19/index.html

 **御坊市役所**（平日 8時30分～17時15分）
代表 ☎0738-22-4111 健康福祉課 ☎0738-23-5645

 **こころの電話（和歌山県精神保健福祉センター）**
（平日 9時30分～12時 13時～16時 ☎073-435-5192）

 **いのちのセーフティーラインわかやま**
和歌山県公式LINE相談（平日 9時～17時）

 **御坊保健所**（平日 9時～17時45分 ☎0738-22-3481）