



9月10日(金)～16日(木)は 自殺予防週間です

3 3 ころのストレスはありますか？

新型コロナウイルス感染症の拡大により、生活面でのさまざまな苦勞や不安を抱え、ストレスをためすぎていませんか？



3 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、**毎日の基本的なリズムを崩さない**ように心がけましょう。

◎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。

◎心配ごとや不安に思っていることを**書き出してみましょ**う。「3 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。

それでも…

生きるのがつらい、いっそのこと消えてしまいたい…とあなたの心が悲鳴をあげているときは、迷わずに相談してください。

相談窓口 よりそいホットライン (年中無休・24時間対応)

☎ 0120-279-338 (通話料無料)

3 ころの健康相談統一ダイヤル (平日 午前9時～午後5時 年末年始を除く)

☎ 0570-064-556

あなたの優しさと行動が、誰かの命を救うかもしれません

あなたの身近な人に目を向けてみてください。

なんとなく「あれ？ いつもと様子が違う」「何かおかしいな？」と感じたら、相手が安心できるような声かけをお願いします。

こんな様子がみられたら声をかけ、様子を見守りましょう。

- 服装や持ち物、髪型が乱れ、汚れている。
- 表情に乏しい。
- 季節や場にそぐわない格好をしている。
- いまにも泣き出しそうである。
- 目が泳いでいる。焦点が定まらない。
- 覇気がない。うなだれている。

☑ 【心の健康度をチェックしてみませんか？】

メンタルチェック KOKOROBO (ココロボ)

ご自宅で気軽にメンタルチェックが受けられます。無料です。詳しくは、右のQRコードをご覧ください。



KOKOROBO
ホームページQRコード

自殺予防週間にあわせて、各種相談窓口のご紹介をします。一人で悩まず、まずは相談してください。

また、「いつもと様子が違う」と気にかかるかたが周りにいたときは、優しい声かけをお願いします。

相談
無料

1 1 生活の困りごと まるっと相談

「生活が苦しい」「就職しても長続きしない」「引きこもりの家族のことが心配で…」「誰かに悩みを聞いてほしい」…

そんな時は、一人で悩まず、まずは相談してください。相談員と一緒に課題を整理し、あなたと一緒に困りごとの解決に取り組みます。



■すぐに悩みを聞いてほしいかた

電話相談

毎週月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後5時

☎ 080-3759-6756 (美里町専用回線)

■じっくり悩みを聞いてほしいかた【予約優先】

対面相談

日時 9月15日(水) 午後1時30分～4時30分(1人30分程度) 受付:午後1時～4時

場所 保健センター

※当日の受付も可能です。ただし、予約優先となりますのでご了承ください。

【予約を希望するかた】

福祉課 社会福祉係 (☎76-5132 FAX 76-0909) へ希望の相談日・時間をお知らせください。

◆毎月第3水曜日に実施します。次回の相談日は**10月20日(水)**です。

※相談には専門の相談員が対応し、必要な情報の提供や助言を行います。

※一次的な相談窓口となりますので、場合によっては相談内容に適した別の相談窓口へおつなぎします。

2 2 住居を失った、失うかもしれない



住居確保給付金(家賃)制度をご利用ください。

対象者 離職、廃業から2年以内のかた
休業などにより収入が減少し離職な
どと同程度の状況にあるかた

支給額 家賃の実費支給(上限あり)
支給期間 原則3か月(最長9か月まで)

アспорт相談支援センター埼玉北部 ☎048-577-6883

FAX 048-577-6883 ✉ jiritsu-kita@mirror.ocn.ne.jp

【開所時間】午前8時30分～午後5時 毎週月～金曜日(祝日、年末年始を除く)