

② ころのストレスはありませんか？

生活面でのさまざまな苦労や不安を抱え、ストレスをためすぎているか？



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。「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）

ころの健康相談統一ダイヤル（年中無休・24時間対応）

☎ 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

9月10日(火)から16日(月)は 自殺予防週間です！

自殺予防週間にあわせて、各種相談窓口をご紹介します。一人で悩まずに、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。

① 生活の困りごと まるっと相談

相談
無料

収入がなくて、
生活していくのが大変

誰でもいいから、悩みを
聞いてもらいたい

子どもが家に
ひきこもってしまった

夫がリストラされ、
精神的に落込んでいる

そんなときは、『まるっと相談』をご利用ください。
相談員と一緒に課題を整理し、解決に向けて一緒に方法を考えます。



■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10日(火)** 午後1時30分～3時30分(1人30分程度) 受付：午後1時～3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。

◆毎月第2火曜日に実施します。次回の相談日は**10月8日(火)**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。

【予約を希望するかた】

介護福祉課 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。