

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勞や不安を抱え、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**書き出してみましよう**。「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

#いのち SOS (年中無休・24 時間対応)

おもい ささえる
☎ **0120-061-338** (通話料無料)

よりそいホットライン (年中無休・24 時間対応)

つなぐ ささえる
☎ **0120-279-338** (通話料無料)

③ 生きるのがしんどい あなたのための Web 空間『かくれてしまえばいいのです』

『かくれてしまえばいいのです』は、生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けの Web 空間です。

「いまのつらさに耐えられない → この世から消えて楽になりたい → 死にたい」といった思考から、「いまのつらさに耐えられない → この世から消えて楽になりたい → であれば、まずは一度、この世からかくれてしましましょう」という思考への転換を後押しする空間であり、これまでにない形の自殺対策（生きる支援）です。

匿名・無料で24時間いつでも利用することができます。

生きるのがしんどいと感じたら、一度隠れてみましょう。



『かくれてしまえばいいのです』は、
こちらから入れます

【URL】 <https://kakurega.lifelink.or.jp/>



9月10日(水)から16日(火)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 福祉まると相談

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9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14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。