

こころのストレスはありませんか

気持ちが落ち込む

最近よく眠れない

食事がおいしくない

何をするにもおっくう

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/>

小城市役所健康増進課 TEL:0952-37-6106






E-mai:kenkouzoushin@city.ogi.lg.jp

相談窓口のご案内

全国共通の相談窓口等

 	<p>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）</p> <p>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。</p>	 <p>よりそいホットライン</p>
	<p>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）</p> <p>https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html</p>	 <p>こころの健康相談 統一ダイヤル</p>
	<p>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。）</p> <p>https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm</p>	 <p>子供のSOSの相談窓口</p>
 	<p>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）</p> <p>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。</p>	 <p>DV相談+</p>
	<p>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。）</p> <p>http://shienjoho.go.jp/</p>	 <p>厚生労働省 支援情報検索サイト</p>

佐賀県の相談窓口

	<p>佐賀県新型コロナウイルス感染症に関する心の電話相談専用ダイヤル（平日8時半～17時15分 ☎0952-73-8522）</p>
	<p>佐賀こころの電話（平日9時～16時 ☎0952-73-5556）</p>
	<p>佐賀いのちの電話相談（毎日24時間 ☎0952-34-4343）</p>
	<p>佐賀県自殺予防夜間相談電話（毎日23時～5時 ☎0120-400-337）</p>
	<p>佐賀中部保健福祉事務所（管轄は、佐賀市/多久市/小城市/神崎市/吉野ヶ里町 平日8時半～17時15分 ☎0952-30-1691）</p>