



こころのストレスはありませんか

食事がおいしくない…



気持ちが落ち込んで
何をするにもおっくうだなあ…



最近よく眠れない…



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…何かしらのストレスの状態にあるかもしれません。

こうしたサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。

まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。

そして、そのサインが出ていないかどうか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。

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。
- まずは、こころの健康や病気について知ることから始めてみましょう。



知ることからはじめようこころの情報サイト
<https://kokoro.ncnp.go.jp/#health>

それでもつらいときは、誰かに相談してみましょう

裏面に、各種相談窓口を掲載しています。





こころの相談窓口のご案内

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時間受付 ☎0120-279-338 岩手・宮城・福島県からは☎0120-279-226 暮らしの困りごとや自殺予防、DV、性暴力など、それぞれの悩みに専門の電話相談員が対応します。 https://www.since2011.net/yorisoi/ ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。	よりそいほっとライン 
	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 

お住まいの地域の相談窓口

	京都府自殺ストップセンター ナビダイヤル ☎0570-783-797<年中無休 24時間> うつ病、多重債務、生活苦等、様々な相談に対して、臨床心理士等の専門スタッフがチームで対応します。
	京都いのちの電話 年中無休・24時間受付 ☎075-864-4343 自殺予防を目的として、認定を受けたボランティアが電話相談に応じます。