こころのストレスはありませんか

最近よく眠れない、食事が美味しくない、何をするにもおっくう、気持ちが落ち込むなど、こころのストレスを感じることはありますか。

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/

発行元：西原町役場　健康支援課

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　☎0120-279-338　岩手・宮城・福島県からは☎0120-279-226）

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。

よりそいホットライン

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）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html

こころの健康相談統一ダイヤル

法テラス・サポートダイヤル（平日9～21時、土曜日9～17時　☎0570-078374　メールは24時間受付）

https://www.houterasu.or.jp/　※法的トラブルの解決に役立つ法制度や、相談窓口のご案内

法テラス・サポートダイヤル

金融サービス利用者相談室（平日10～17時　☎0570-016811）

https://www.fsa.go.jp/receipt/soudansitu/　※電話、FAX、Web、文書（郵便）による相談にも対応

金融サービス利用者相談室

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：西原町役場　健康支援課