

# こころのストレスはありませんか

最近よく眠れない

気持ちが落ち込む

何をするにもおっくう

食事がおいしくない

## 9月10日～16日は『自殺予防週間』です

### 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よう。「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よう

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。



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/>

### 相談窓口



こころのダイヤル119番(月曜日～金曜日 10時～12時 13時～16時)  
☎058-233-0119



岐阜いのちの電話 (毎日19時～22時 第1・第3金曜日19時～連続24時間)  
☎058-277-4343



厚生労働省SNS相談(受付時間や相談日などは、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](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html)



厚生労働省SNS相談

問 町保健センター ☎32-9025