

こころのストレスはありませんか

最近よく眠れない

イライラすることが多い

人に会いたくない

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

こころのストレスサインを知る

ストレスは、誰しも多かれ少なかれ自覚しているものです。ストレスを過度にためず、うまく付き合っていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。

「最近よく眠れないなあ」「イライラすることが多くなってきたなあ」というのは、こころの不調としてのストレスサインのひとつです。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、気付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。

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、1日3度の食事、着替える、適度な運動（ストレッチをする）など、基本的な生活リズムを整える。
- ・十分な休養をとる（無理をしすぎない）
- ・心配ごとや不安に思っていることを書き出してみる。「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・・・もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？



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土曜日8時～19時）

☎ 058-277-4343



こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト

落ち込んだり、悩んだり…そんなときのセルフケアの方法やこころの病気のことを紹介しています
こころもメンテしよう サイト



まもろうよ こころ 自殺予防の電話相談やSNS相談などの相談窓口の情報をまとめています。
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



厚生労働省SNS相談

LINEやチャットで相談できる団体を紹介しています。
（相談日時などは、実施団体によって異なります）

厚生労働省SNS相談

