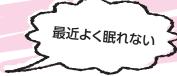
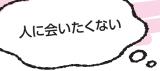
こころのストレスはありませんか



イライラすることが多い 0



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ぁ」「イライラすることが多くなってきたなぁ」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?





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

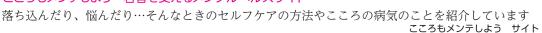


岐阜いのちの電話(毎日19時~22時 第1·第3土曜日8時~19時)

5 058-277-4343



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





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

