

# こころのストレスはありませんか

## こころのストレスをチェックしましょう

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのに元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める
- 何度も確かめないと気がすまない

## 1つでもチェックがいたら・・・

- ・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。
- ・ストレス、悩みが辛いときは、一人で抱え込まず、誰かに相談してみましよう。人と話すことで、ホッとしたり、自分では意識していなかったことに気づくこともできます。裏面には、様々な相談先の情報が掲載されています。



[参考]

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>



野洲市観光PRキャラクタードウタクくん



電話



FAX



チャット



Web

## 心の健康を保つための相談窓口のご案内

相談方法	相談窓口	電話	日時	実施機関	詳細はこちら
	心といのちの相談 〈専用電話〉	077-588-1866	月～金 (祝日・年末年始除く) 9:00～17:00	野洲市 健康推進課	
<a href="http://www.city.yasu.lg.jp/kenko/kenkou/kenkousoudan/1459220387780.html">http://www.city.yasu.lg.jp/kenko/kenkou/kenkousoudan/1459220387780.html</a>					
	こころやからだの不調の相談	077-562-3534	月～金 (祝日・年末年始除く) 8:30～17:15	南部健康福祉 事務所 (草津保健所)	
<a href="https://www.pref.shiga.lg.jp/kensei/gaiyou/soshiki/kenkouiryoufukushibu/nanbukenkoufukushijimusyo/">https://www.pref.shiga.lg.jp/kensei/gaiyou/soshiki/kenkouiryoufukushibu/nanbukenkoufukushijimusyo/</a>					
  	よりそいホットライン	0120-279-338	年中無休・24時間	(一社) 社会的 包摂サポートセ ンター	
<a href="https://www.since2011.net/yorisoi/">https://www.since2011.net/yorisoi/</a> ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。					
	いじめ等の悩み24時間電話相談 〔24時間子どもSOSダイヤル〕	0120-0-78310	祝日を含む毎日24時間	文部科学省	
<a href="https://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm">https://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm</a> ※9～21時に県内からかけた場合は〔こころんだいやる〕につながります。					
 	生活でお困りの方へ	077-587-6063	月～金 (祝日・年末年始除く) 9:00～17:00	野洲市 市民生活相談課	
<a href="http://www.city.yasu.lg.jp/oshirase/korona/kyuhu/1589165735629.html">http://www.city.yasu.lg.jp/oshirase/korona/kyuhu/1589165735629.html</a>					