

# 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

## 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。

こころの情報サイト(国立精神・神経医療研究センター)  
「こころの病気について理解を深めよう」  
[https://kokoro.ncnp.go.jp/health\\_understanding.php](https://kokoro.ncnp.go.jp/health_understanding.php)



## 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。

## あなたの声を聴かせてください















もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか。悩みや年代によって選べる相談窓口があります。

まもろうよ こころ (厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro>



# 相談窓口のご案内

## 全国共通の相談窓口等

 	<b>よりそいホットライン</b> （年中無休・24時間 ☎ 0120-279-338 岩手・宮城・福島県からは☎ 0120-279-226） <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。	 よりそいホットライン
	<b>こころの健康相談統一ダイヤル</b> （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） <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html</a>	 こころの健康相談 統一ダイヤル
	<b>子供のSOSの相談窓口</b> （受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。） <a href="https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm">https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm</a>	 子供のSOSの相談窓口
 	<b>DV相談+（プラス）</b> （電話・メール：24時間受付 ☎ 0120-279-889 チャット：12:00～22:00） <a href="https://soudanplus.jp/">https://soudanplus.jp/</a> ※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+
	<b>厚生労働省SNS相談</b> （受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。） <a href="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</a>	 厚生労働省SNS相談
	<b>厚生労働省支援情報検索サイト</b> （悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。） <a href="http://shienjoho.go.jp/">http://shienjoho.go.jp/</a>	 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（祝祭日を除く月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分）

- ・上越市健康づくり推進課 電話：025-526-5111
- ・各総合事務所市民生活・福祉グループ 電話：各総合事務所へ
- ・上越地域いのちとこころの支援センター 電話：025-524-7700
- ・上越地域振興局地域保健課（上越保健所） 電話：025-524-6132