

# 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

食事がおいしくない

何をするにもおっくう



## 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。

## それでもつらいときには・・・誰かに相談してみましょう

























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。また裏面には、様々な相談先の情報が掲載されています。



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。	
	<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>法テラス・サポートダイヤル</b> （平日9～21時、土曜日9～17時 ☎ 0570-078374 メールは24時間受付） <a href="https://www.houterasu.or.jp/">https://www.houterasu.or.jp/</a> ※法的トラブルの解決に役立つ法制度や、相談窓口のご案内	 法テラス・ サポートダイヤル
   	<b>金融サービス利用者相談室</b> （平日10～17時 ☎ 0570-016811） <a href="https://www.fsa.go.jp/receipt/soudansitu/">https://www.fsa.go.jp/receipt/soudansitu/</a> ※電話、FAX、Web、文書（郵便）による相談にも対応	 金融サービス 利用者相談室
	<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

甲府市福祉保健部健康支援センター精神保健課 ☎ 055-237-5741  
【開所時間】 平日 8:30～17:15まで(土・日・祝日を除く)