

こころのストレスはありませんか？

気持ちが落ち込む

最近よく眠れない

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、下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、下記のサイトでは、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

・厚生労働省支援情報検索サイト

悩み別、方法別、地域別に相談窓口を相談できます。

右記サイトよりご確認ください。<http://shienjoho.go.jp/>



・厚生労働省 SNS 相談

受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。下記サイトよりご確認ください。

httpswww.mhlw.go.jpstfseisakunitsuitebunyahukushi_kaigoseikatsuhogojisatsusou dan_sns.html

・新型コロナウイルス感染症とこころのケア

こころのケアに関する情報を公開しております。下記サイトよりご確認ください。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/krona.html>

蕨市内の相談窓口

相談名	相談場所	とき	連絡先
心身の不調の相談	蕨市保健センター	平日 8:30～17:15	048-431-5590
生活困窮相談	生活自立相談支援センター		048-445-1377
DV 相談	市民活動推進室		048-433-7745
消費生活相談	蕨市消費生活センター	平日 9:30～11:30 13:00～16:00	048-432-4286

蕨市外の相談窓口

相談名	相談場所	とき	連絡先
埼玉県こころの電話	埼玉県立精神保健福祉センター	平日 9:00～17:00	048-723-1447
よりそいホットライン	一般社団法人 社会包括サポートセンター	24 時間対応	0120-279-338
埼玉いのちの電話	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	24 時間対応	048-645-4343
子供の SOS の相談窓口	文部科学省 初等中等教育局児童生徒課	24 時間対応	0120-0-78310

