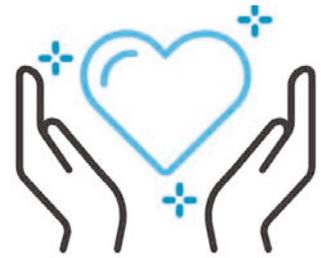


## 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

自殺者を一人でも減らすために、私たち一人ひとりができること。それは、あなたの身近な人がいつもと違う様子だと感じたときに、声を掛けてあげることです。

そしてもし、あなた自身が悩みや不安を抱えて困っているならば、一人で抱え込まず、すぐに相談することです。

あなたの声を  
聞かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

日本では、一年に約2万人もの人が自ら命を絶っています。村では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、自殺予防に関する啓発活動やゲートキーパーの育成など、さまざまな自殺対策を推進しています。何か悩みを抱えている人はいませんか。心身に不調を感じたとき、身近に相談できる人がいると安心できます。障がい福祉課では、心の不調を感じている方の相談に随時、応じていますので、不安に感じたり悩みを抱えていたりする方は、ぜひ一度ご相談ください。

【問い合わせ】障がい福祉課(なごみ・総合支援センター内 ☎287-2525)

### 悩みがある方・困っている方へ

悩みを一人で抱え込まず、困ったときは誰かに相談しましょう

#### こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ  
☎ **0570-064-556**  
(ナビダイヤル)

全国どこにいても、その地域の専門機関につながる電話番号です ※運用日時は、各都道府県等により異なります。

#### いばらきこころのホットライン

☎ **029-244-0556** (月～金曜日)  
☎ **0120-236-556** (土・日曜日)  
受付時間▼午前9時～正午、午後1時～4時

不登校、対人関係、社会生活、治療上の問題、家庭に関する悩みなど、心の問題全般について相談できます

#### 茨城いのちの電話

☎ **029-350-1000** (24時間体制)

#### SNS(LINE)相談

受付時間等の詳細はこちら▶



人生、医療、家庭、教育、対人関係の悩み、不安なことなどについて相談できます

#### 新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談

##### 【受付日時】

▽月・火・木・金・日曜日…午後5時～10時30分(受付は午後10時まで)

▽水曜日…午前11時～午後4時30分(受付は午後4時まで)



新型コロナの影響による心の悩みについて、チャット形式で相談できます

# あなたの心、大切にできていますか？

新型コロナウイルス感染症により、私たちを取り巻く環境は大きく変化し、新たなストレスの要因が生まれています。感染症への恐怖はもちろん、経済的な行き詰まりや焦燥感、新しい生活様式の長期化などで、気付かないうちに、心や体に疲れがたまっている方が増えています。「みんな大変だから…」などと、ストレスを抱え込んでしまうと、心に不調を来してしまいます。「心が疲れているな」と感じたら、早めに対処しましょう。

## 自分を大切にする「セルフケア」でストレスと上手に付き合おう

### 1 ストレスに気付こう

心と体はつながっています。心身のバランスが崩れると、次のような症状が出てくる可能性があります。

- イライラする 怒りっぽい 無気力
- 集中力の低下 食欲の低下 めまい
- 寝付きが悪い 下痢・便秘 酒量・たばこが増える

### 2 リラックスできる時間を持つ

気分転換できる方法を見つけましょう。

- 音楽を聴く ドラマ・読書を楽しむ 体を動かす
  - 自然と親しむ 家族や友人と交流をもつ
- ※たばこやアルコールには注意しましょう。徐々に量が増えて、心身の健康を損ねてしまうことも。

### 3 生活習慣を整えよう

不規則な生活習慣は自律神経の活動を狂わせて不調のもとになります。

#### 【睡眠・食事・運動を大切に】

- 朝食を必ず取る バランスの良い食事を心掛ける
- 決まった時間に起きる 適度に運動する

### 4 不安な気持ちは誰かに話そう

#### 【話すことを意識してみよう】

「話す」ことは「放す」ことにつながります。安心・信頼できる人に話すことで気分がスッキリします。これは、心が開放されるためと考えられています。話すことで気持ちが整理されて、自分を客観的に見ることができるようになる効果も期待できます。

(参考)厚生労働省ホームページ、いのちを支える自殺対策推進センター

メンタルヘルスサイト「こころの耳」(厚生労働省、右QRコードよりアクセス可)では、働く人の心の健康に関するさまざまな情報を提供しています。「SNSによる相談」「お悩み別相談窓口の紹介」「ストレスチェック」などのコンテンツがありますので、お気軽にご利用ください。



## あなたの「こころの状態」は？ ストレスチェックをしてみましょう！

「こころの体温計」はスマートフォン等を使って簡単に、「こころの状態」がチェックできるシステム(右QRコードよりアクセス可)です。チェックの後、相談先を紹介しています。



## 「こころの健康」等に関する 図書コーナーを開設します！

市立図書館では、9月1日(水)から30日(木)まで、「こころの健康」等に関する図書コーナーを開設します。小学生から大人向けまで、「こころの栄養」になるさまざまな書籍を取りそろえていますので、ぜひお立ち寄りください。※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となる場合があります。

