

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、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・・・誰かに相談してみよう

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/>

発行元：岩手県保健福祉部障がい保健福祉課

全国共通の相談窓口等

相談窓口のご案内

	<p>よりそいホットライン（年中無休・24時間 ☎ 0120-279-338 岩手・宮城・福島県からは☎ 0120-279-226） https://www.since2011.net/yoriso/ ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。</p>	 よりそいホットライン
	<p>こころの健康相談統一ダイヤル（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） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html</p>	 こころの健康相談 統一ダイヤル
	<p>法テラス・サポートダイヤル（平日9～21時、土曜日9～17時 ☎ 0570-078374 メールは24時間受付） https://www.houterasu.or.jp/ ※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</p>	 法テラス・ サポートダイヤル
	<p>金融サービス利用者相談室（平日10～17時 ☎ 0570-016811） https://www.fsa.go.jp/receipt/soudansitu/ ※電話、FAX、Web、文書（郵便）による相談にも対応</p>	 金融サービス 利用者相談室
	<p>子供のSOSの相談窓口（受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。） https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm</p>	 子供のSOSの相談窓口
	<p>DV相談+（プラス）（電話・メール：24時間受付 ☎ 0120-279-889 チャット：12:00～22:00） https://soudanplus.jp/ ※電話、メール、チャットによる相談に対応しています。</p>	 DV相談+
	<p>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。） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html</p>	 厚生労働省SNS相談
	<p>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検索できます。） http://shienjoho.go.jp/</p>	 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

こころの相談電話 019-622-6955 相談時間/9:00~18:00 こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 相談時間/9:00~18:00,18:30~22:30 (受付 22:00まで)
 (月曜日から金曜日 祝祭日及び年末年始除く)

県内の保健所 ● 県央保健所/019-629-6574 ● 中部保健所/0198-22-2331 ● 奥州保健所/0197-22-2831 ● 一関保健所/0191-26-1415
 ● 大船渡保健所/0192-27-9922 ● 釜石保健所/0193-25-2710 ● 宮古保健所/0193-64-2218 ● 久慈保健所/0194-53-4987
 ● 二戸保健所/0195-23-9206 ● 盛岡市保健所/019-603-8309 相談時間/9:00~16:30 (月曜日から金曜日 祝祭日及び年末年始除く)