

困った時の相談先

電話で相談したいとき

#いのち SOS

☎0120-061-338

【月～日】 0時～24時（毎日24時間）

いのちの電話

☎0120-783-556

毎日16時から21時まで

毎月10日午前8時から翌日午前8時まで

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

相談対応の曜日・時間は都道府県により異なります。

こどものための相談先…

24時間子供 SOS ダイヤル

☎0120-0-78310

【24時間対応】

チャイルドライン※18歳以下専用

☎0120-99-7777



毎日16時から21時
※12月29日～1月3日の
期間は、相談受付休止

↑「チャット」はこちらから

SNS で相談したいとき…

「あなたのいばしょ」チャット相談



24時間365日
誰でも無料・匿名

「生きづらびっと」よりそいチャット相談



毎日8時～22時30分
(22時まで受付)

10代・20代女性のためのLINE相談



【月・水・木・金・土】
10時から22時
(21時30分まで受付)

どこに相談したらいいかわからないとき…

よりそいホットライン

☎0120-279-226

【24時間対応】 ※悩みに応じた専門相談員が対応します。

その他相談先はこちらから



まもろうよこころ 検索



町の相談窓口はこちら

■住民課 ☎0197-42-2111

【消費生活相談】 第1・3月曜日 9時～16時（場所：中央生涯教育センター） ※要予約

【人権相談】 第2火曜日 13時～15時（場所：金ヶ崎町福祉センター）

【暮らしとお金の安心相談】 第2水曜日 10時～16時（場所：役場庁舎） ※要予約

■保健福祉センター ☎0197-44-4560

【健康（こころ、身体）、障がい、介護、福祉、配偶者等からの暴力、健幸ポイント申込など】 平日のみ 8時30分～17時

■子育て支援課 ☎0197-44-4611

【妊娠、出産、子育て、子どもの成長発達、虐待など】 平日のみ 8時30分～17時

みんなで支えよう 大切ないのち

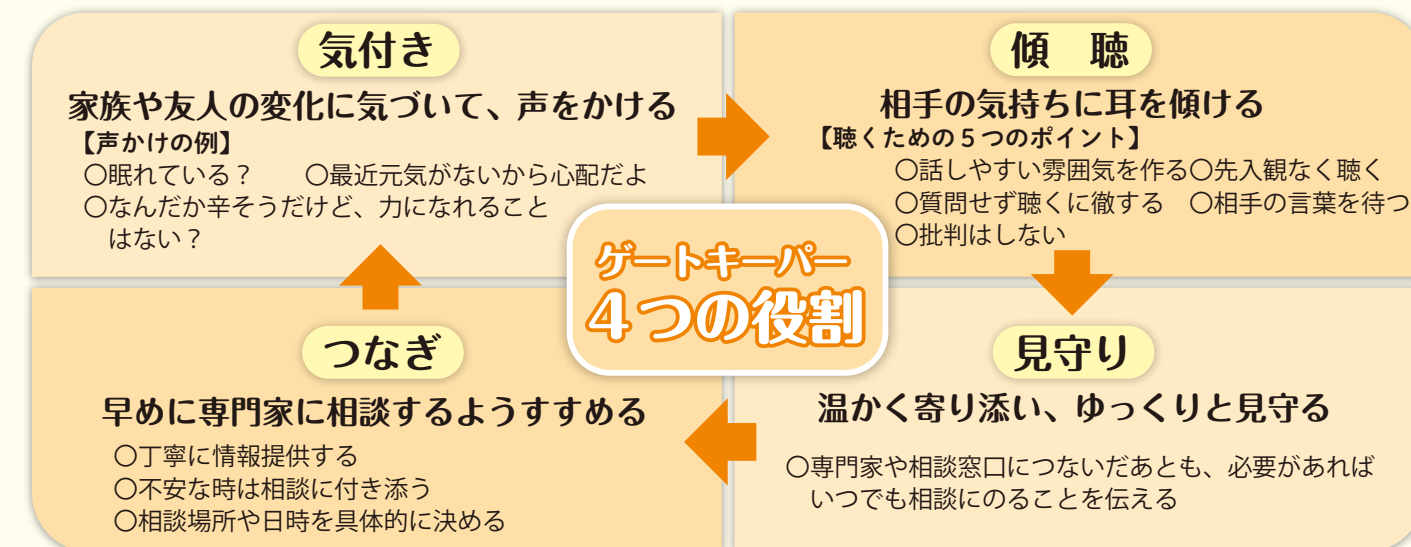
3月は
自殺対策
強化月間



あなたも大切な人のゲートキーパー

特別な資格はいりません 誰でもなれます

国内の自殺者数は年間2万人を超えており、若い世代では死因の第一位となっています。自殺に傾く人は、多くの場合「誰にも相談できない」「相談しても仕方ない」などと考え、孤立した状態にあります。ゲートキーパーとは、「いのちの門番」ともいわれ、問題を抱え、悩んでいたりつらい気持ちの人に寄り添い支えになる人のことです。もし身近な家族や友人などが悩んだり、落ち込んでいたら勇気を出してやさしく声をかけてみることから始めてみませんか。



ゲートキーパーの詳細はこちらから（厚生労働省ホームページ）→



悩みやストレスを抱える人が増えています
まずは、ストレスについて知っておきましょう

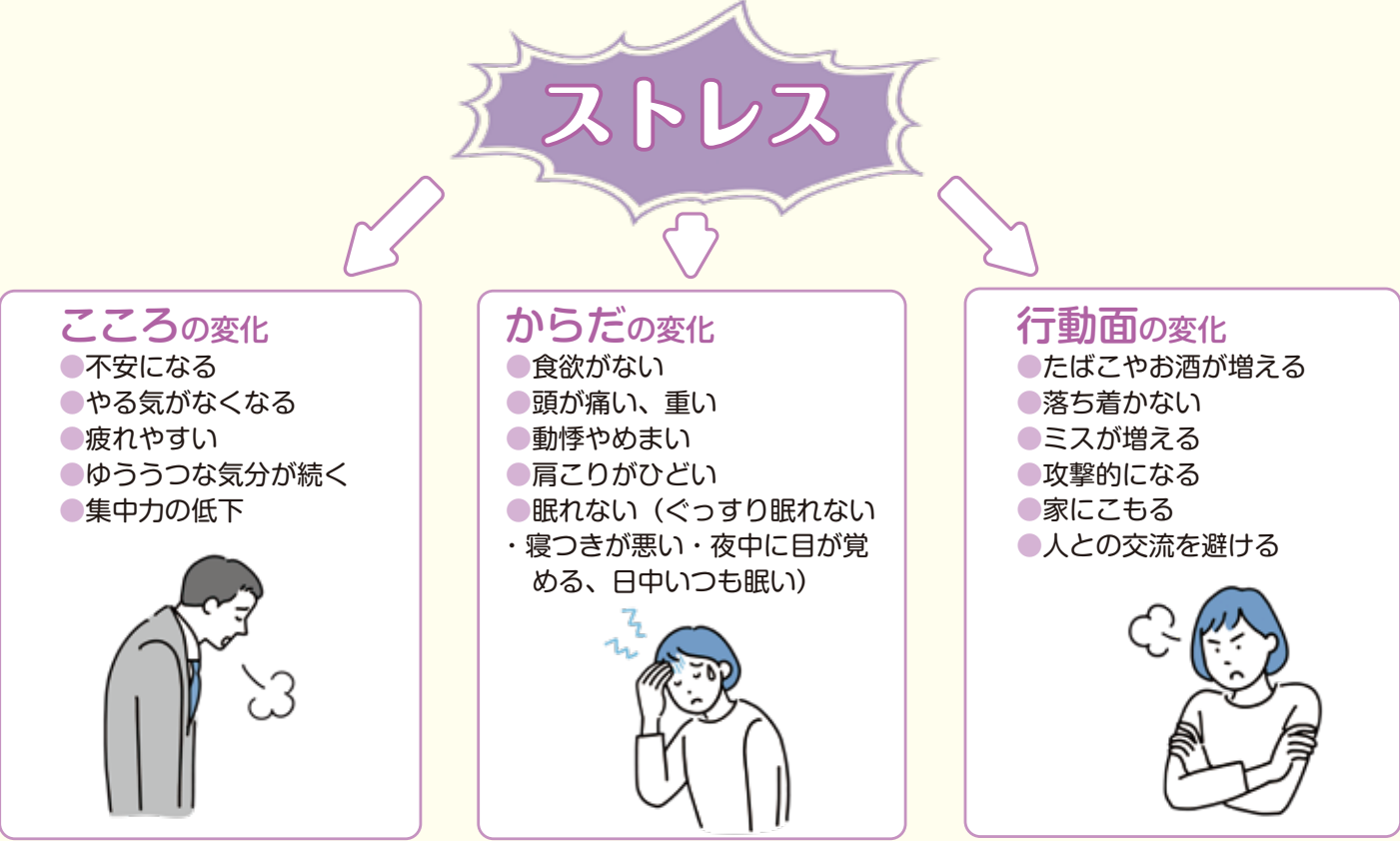
ストレスとは？

ストレスとは、心が外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。
ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。あなたの身のまわりにストレス要因がないか、気がつかないうちにストレスに対する反応が出ていないかをチェックしてみましょう。



ストレスによる心身の反応

ストレスが大きくなると、心やからだ、日常の行動面に次のような変化があらわれます。



うつ病は誰にでもかかる可能性があります

うつ病はゆううつな気分、意欲や興味の低下が主症状で、脳がエネルギー不足を起こしている状態です。
この症状が、ほとんど毎日、ほぼ一日中、2週間以上続く場合は専門医の受診が必要です。

大切なのは早めの気づきとセルフケア
こころと身体を健康にする習慣

下記以外にも、自分に合った方法でこころと身体を健康を保ちましょう。



朝

朝食を食べましょう 朝食は一日の元気の源です

効果 自律神経やホルモンの働きを整える
脳にエネルギーを補給する
体温を上げ、基礎代謝を向上させる
腸を刺激し排便を促す 等

POINT
朝に時間がない人や朝食を食べる習慣がない人はバナナやヨーグルトなど食べやすいものを食べましょう。

たんぱく質 自律神経を整え、免疫機能を強化します。 多く含む食品 肉 魚 卵 大豆製品 など	ビタミンB群 神経機能の維持・改善、疲労回復に役立ちます。 多く含む食品 豚肉 にんにく レバー うなぎ など
ビタミンC ストレスに抵抗するホルモンの分泌を促します。 多く含む食品 緑黄色野菜 柑橘類 キウイ いちご など	カルシウム・マグネシウム 精神を安定させる効果があります。 多く含む食品 牛乳、乳製品 小魚 海藻類 アーモンド など



昼

すきま時間を利用して運動をしましょう
（仕事、家事の合間でOK）

効果 心身の緊張をほぐす
達成感や満足感を得たりするなどの精神面への影響
睡眠の質の向上
生活習慣病の予防・改善 等

POINT 1日30分まとめて運動することと1日10分×3回運動することは同じ効果とされています。町で実施している健幸ポイントに参加して楽しく運動することもおすすめです。

有酸素運動 【効果】血中のLDLコレステロールの減少、中性脂肪の減少、体脂肪の減少、心肺機能の維持向上、骨粗鬆症の予防等 【種類】ウォーキング、水泳、サイクリング 等	無酸素運動（筋力トレーニング） 【効果】筋肉量や筋力アップ、生活習慣病の予防 【種類】短距離走、レジスタンス運動（筋肉に抵抗をかける動作） 等	ストレッチ 【効果】身体の柔軟性の向上、リラクゼーション効果、けがの防止 【種類】ピラティス、ヨガ 等
---	---	---

お風呂でリラックスするためになるべくお湯に浸かりましょう

効果 全身の血行促進
副交感神経が優位となり、心身の緊張を緩和
睡眠の質向上 等

質の良い睡眠で疲労を回復しましょう

効果 ストレスの解消
疲労軽減・回復
生活習慣病の予防・改善 等



夜

POINT

- ・お湯の温度は40℃前後
- ・毎日同じ時間に起床・就寝