

## 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

24時間365日

#### 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



【日・火・水・木・土】  
8時～22時30分  
【月・金】6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・金・土・日】  
14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

【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)

【消費者救済資金貸付相談】 第2水曜日 10時～16時 (場所: 役場会議室) ※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

# その「いつもと違う」に 気づいていますか？

3月は自殺対策強化月間です。

悩んでいる人は特別な誰かではなく、  
あなたの身近な人かもしれません。

あなたの気づきや

優しいひと言が

命を支えることがあります。



金ヶ崎町保健福祉センター

# 身近な人の“いつもと違う”に気づいたら…

## STEP 1 気づく

変化に気づいて声をかけましょう



## STEP 2 聴く

話を否定せずに耳を傾けましょう



## STEP 3 相談先につなぐ

4 ページ参照



## STEP 4 見守る

「いつでも相談にのるよ」と声をかけると不安な気持ちが和らぎます。



上記のように、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を

「ゲートキーパー」といいます。特別な資格はいりません。

家族や友人など悩んでいる人に寄り添い、丁寧に話を聴くことは大きな心の支えになります。

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)



## まずは自分のところとからだも大切に

こんなサインはありませんか？ チェックしてみましょう。

- 最近、眠れていますか？
- 食欲はありますか？
- だれかと話せていますか？
- 楽しいと感じることがありますか？



ストレスは誰にでもあるものですが、長く続くと以下のようにところとからだに影響がでることがあります。

### こころの変化

- 不安になる
- やる気がなくなる
- 疲れやすい
- ゆうつな気分が続く
- 集中力の低下



### からだの変化

- 食欲がない
- 頭が痛い、重い
- 動悸やめまい
- 肩こりがひどい
- 眠れない



### 行動面の変化

- たばこやお酒が増える
- 落ち着かない
- ミスが増える
- 攻撃的になる
- 家にこもる



## ストレスを感じたらできること ストレスとうまく付き合おう

### Point 1 自分に合ったリラクゼーション法を身につける

呼吸法など様々ありますが、ストレッチングは手軽でオススメです。

#### ストレッチングとは

筋肉をゆっくり伸ばします。緊張をゆるめ、血行を促進し、心身のリラクセスに効果的です。仕事や勉強、作業の合間に試してみてもいいですか？



### Point 2 考え方や行動を変えてみる

自分の中で当たり前になっている考え方や行動が、ストレスを強めることもあります。とくに強いこだわりやマイナス思考は、意識して変えるとストレスを軽減できます。

### Point 3 人との交流と笑いのススメ

話を聴いてもらうと、気持ちが整理できたり楽になったりします。

## 規則正しい生活と睡眠

十分な睡眠時間を確保するだけでなく、質の良い睡眠が大切です。日頃の生活習慣を見直すなど、できることから始めましょう。

朝

- 起床時間は一定に保つ
- カーテンを開けて日光を浴びる
- ダラダラと寝床で過ごさない
- 朝食をしっかり取る

昼

- 日中は適度な運動をこころがける
- 昼寝は午後3時までに20分程度

夜

- カフェインやアルコールを控える
- 入浴はぬるめのお湯で
- 自分に合った方法でリラックスする
- 寝床で携帯・スマホをさわらない

