

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・・・誰かに相談してみましょう

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。また次ページ以降には、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

全国共通の相談窓口等



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/yorisoi/> ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。

よりそいホットライン



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



こころの健康相談
統一ダイヤル



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

法テラス・
サポートダイヤル



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



金融サービス
利用者相談室

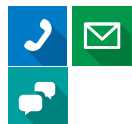


子供のSOSの相談窓口（受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。）

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



子供のSOSの相談窓口



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。



DV相談+



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

厚生労働省SNS相談



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/>



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

相談内容	相談窓口	連絡先
いのちの電話 (匿名、秘密厳守で対応します)	北海道いのちの電話	011-231-4343 (24時間)
	旭川いのちの電話	0166-23-4343 (24時間)
	自殺予防いのちの電話	0120-738-556 (フリーダイヤル、毎月10日、24時間)
こころの健康	江差町役場 健康推進課健康推進係	0139-52-6718 (係直通)
	北海道江差保健所	0139-52-1053 (代表)
	北海道立精神保健福祉センター (こころの電話相談)	0570-064-556 (月～金9:00～21:00) (土日祝10:00～16:00)
うつ病の治療など	北海道立江差病院 神経精神科	0139-52-0036 (代表) ※受診の際は、電話にて予約の上、他医療 機関からの紹介状を持参願います。
借金問題など	法テラス江差法律事務所	050-3383-5563 (相談予約)
自死遺族の会	自死遺族相談ダイヤル	03-3261-4350 (木曜日 11:00～19:00)
	道南わかちあいの会「あかり」	0138-23-2504