

9月10日は「世界自殺予防デー」

9月10日～9月16日は「自殺予防週間」

問合せ

福祉課 ☎(81)5548

ストレスに早めに気づき、上手に付き合しましょう

ストレスとは、外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のことを指し、からだやこころにストレスサインが現れます。からだやこころに症状が現れる前にセルフケアを心掛け上手にストレスと付き合う方法を身につけていきましょう。

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう

運動でからだを動かしたり、入浴やストレッチ、気の合う人との時間を持つなど日頃から気軽に取り組むことのできるストレス解消法を見つけましょう。



からだ・こころのストレスサイン

からだのサイン

- ☐ 食欲がない
- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 頭痛が長く続く
- など

こころのサイン

- ☐ 集中できない
- ☐ 人付き合いを避ける
- ☐ イライラする
- など

相談窓口などの名称	内 容	連絡先など
中井町福祉課	保健福祉センター1階での面談のほか、お電話での相談も行います。	電話 (81)5548 受付 土・日曜日、祝日、年末年始を除く 8時30分から17時15分まで
小田原保健福祉事務所 足柄上センター 保健予防課	こころの健康相談を含む各種健康相談を行います。	電話 (83)5111 受付 土・日曜日、祝日、年末年始を除く 8時30分から17時15分まで
L I N E 相談 「生きづらびっと」	SNSやチャットで相談を受け、必要に応じて電話・対面支援や地域支援につなぎます。	受付 8時～22時30分 月・金曜日のみ 6時～22時30分 ※受付は22時まで  L I N E アプリから検索して追加 I D【yorisoi-chat】
あなたの居場所 チャット相談	24時間365日、誰でも無料・匿名で利用できます。秘密を守りながらいつでも相談できます。	受付 24時間365日  ホームページ https://talkme.jp/
L I N E 相談 「いのちのホットライン@かながわ」	「生きるのがつらい」「苦しい」など、こころの悩みを専門相談員にL I N Eで気軽に相談できます。	受付 水曜日、祝日、年末年始を除く 17時から24時まで ※受付は23時30分まで  L I N E アプリから検索して追加 I D【inochi2020】