

こころのストレスはありませんか

最近よく眠れない

気持ちが落ち込む

何をやるにもおっくう

食事がおいしくない

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よう。「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：寝屋川市保健所(保健総務課)

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/yorisoji/ ※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

こころ

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
大阪府こころの健康総合センター	こころの電話相談	06-6607-8814	月・火・木・金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時30分～午後5時
寝屋川市保健所（すこやかステーション）	こころの健康相談	072-812-2362	月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後5時30分
こころの救急箱	こころの救急箱 電話相談	06-6942-9090	月曜日 午後7時～翌朝3時、木曜日 午後7時～午後10時
関西いのちの電話	いのちの電話相談	06-6309-1121	24時間（年中無休）
大阪自殺防止センター	死にたい気持ちの 電話相談	06-6260-4343	金曜日 午後1時～日曜日午後10時
自殺予防いのちの電話	いのちの電話相談	フリーダイヤル 0120-783-556	毎月10日のみ 午前8時～翌日午前8時

金融・消費生活・多重債務

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
寝屋川市立消費生活センター	消費生活相談・ 多重債務相談	072-828-0397	月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～正午、午後1時～午後4時

女性

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
女性の心の悩み相談（寝屋川市立男女共同参画推進センター）	女性が抱えているこころの悩みにこたえる相談	072-800-5789	月曜日 午前9時30分～午後0時40分 水曜日 午後1時30分～午後4時40分 第3木曜日 午後1時30分～午後4時40分
		072-800-5584	金曜日 午後1時～5時（午後4時30分までに電話してください）
女性のための法律相談（寝屋川市立男女共同参画推進センター）	DV、離婚問題、相続問題等の相談	072-800-5790	毎月第3火曜日 午後1時30分～午後4時30分 ※要予約（予約は前日午前10時～）
大阪府妊産婦こころの相談センター	妊娠中や産後	0725-57-5225	月曜日～金曜日 午前10時～午後4時（土・日・祝日・年末年始休み）

男性

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
男性のための悩み相談（寝屋川市立男女共同参画推進センター）	男性が抱えているいろいろな悩みの相談	072-800-5584	毎月第2水曜日 午後7時～午後9時 ※午後8時30分までに電話してください。

こども・青少年

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
寝屋川市こどもを守る課 こども相談	18歳までのこどもに関わる問題や悩みの相談	072-838-0181	月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後5時30分
大阪府中央 子ども家庭センター	25歳までの青少年に関わる問題や悩みの相談	072-828-0161	月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後5時45分

人権

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
寝屋川市危機管理部 人権・男女共同参画課	人権についての相談	072-825-2168	火曜日（祝日・年末年始を除く）午後1時・2時・3時 ※定員3人相談員…人権擁護委員 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後5時30分

自死遺族

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
大阪府こころの健康総合センター	自死遺族相談（予約制）	06-6691-2818	月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後5時45分 ※お電話の際、「自死遺族相談」とお伝えください。

困った時の相談窓口等を知っておきましょう。

