

# こころのストレスありませんか

## ◆こころの状態をチェック

ストレスとうまくつきあっていくには、こころの状態を知ることが大切です。右記のサイトでこころの状態をチェックしてみましょう。



こころのストレス度チェック

## ◆こころのストレスをためないために

- ・決まった時間に寝る、食べるなど、毎日の生活リズムを整えましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスのもと。新しい情報を調べすぎないようにしましょう。
- ・心配や不安を書き出して、言葉にしてみましょう。
- ・身近な人に気持ちを伝えましょう。電話やチャットなどを利用するのもよいです。

## ◆つらい気持ちのときには、誰かに相談してみましょう

相談機関を紹介しています。あなたの気持ちを話してください。



### こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク機関

東京都の相談窓口全般を紹介しているサイトです。



### こころといのちのほっとライン（12時～翌5時30分/年中無休 ☎0570-087478）

相談ほっとLINE@東京（15時～22時30分/年中無休）



### こころの健康相談統一ダイヤル

（受付時間は都道府県によって異なります。 ☎ 0570-064-556）



### 法テラス・サポートダイヤル

（平日9時～21時、土曜日9時～17時 ☎ 0570-078374 メールは24時間受付）



### 金融サービス利用者相談室

（平日10時～17時 ☎ 0570-016811）



### 子供のSOSの相談窓口

（受付時間は、実施団体によって異なります。）



### DV相談+（プラス）

（電話・メール：24時間受付 ☎ 0120-279-889 チャット：12時～22時）



### 厚生労働省SNS相談

（受付時間は、実施団体によって異なります。）



### 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。

