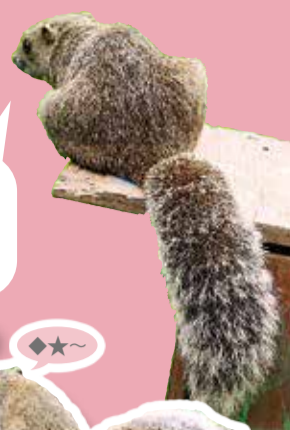


# ストレスをためないために



1面のチェックリストに当てはまる項目がたくさんあった方は、ストレスがたまっているかもしれません。ためすぎると、こころや体の調子を崩してしまうことがあります。ここでは、日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。また、当てはまる項目が少なかった方でも、よりストレスと上手に付き合うことが大切です。



バランスのとれた食事や良質な睡眠をとり、軽いストレッチなど適度な運動の習慣を維持しましょう。



情報の集めすぎはストレスのもと。SNSやインターネット等に触れない時間を作りましょう。



ゆっくりと腹式呼吸をしたり、温かいお風呂に入る、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやりましょう。



心配や不安を書き出したり、身近な人に気持ちを伝えましょう。電話やチャット等を利用するのもよいです。

## つらいときには、誰かに相談してみましょう



こころが疲れてしまったとき、つらくなったとき、話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。こころと体のつらい症状が続くときは、早めに専門家に相談してみましょう。

### 総合相談会

こころ、家庭問題、法律相談、労働環境、生活全般等の「悩み」を解決する糸口を一緒に探します。詳細はお問い合わせください。

**実施日時** 9月17日(休)午前10時30分～午後4時(事前予約制)

**会場** 市庁舎2階会議室2-3

**問** 健康推進課 ☎724・4236

## 「悩み」の相談先一覧をご活用ください

「悩み」の相談先一覧は健康推進課(市庁舎7階)で配布しているほか、町田市ホームページでもご覧いただけます。



### 保健予防課(こころの健康相談)

お住まいの各地域にご相談ください。

●南地域保健係・町田地域保健係(健康福祉会館) ☎725・5127

●堺・忠生地域保健係(保健所中町庁舎) ☎722・7636

●鶴川地域保健係(鶴川保健センター) ☎736・1600

FAXの方は ☎050・3161・8634(共通)

**受付時間** 月～金曜日、午前8時30分～午後5時(電話またはFAXで受け付け)

### こころといのちのほっとライン ☎0570・087478

**受付時間** 午後2時～翌朝5時30分(年中無休)

### 相談ほっとLINE@東京

LINEを使用して相談できます。

**受付時間** 午後3時～9時30分(年中無休)



### 24時間子供SOSダイヤル ☎0120・0・78310

**受付時間** 24時間受け付け(年中無休)



### DV相談+ ☎0120・279・889

電話やメールのほか、チャットでも相談できます。

**受付時間** 24時間受け付け(チャットは、正午～午後10時)



## 新型コロナウイルス感染症に関する支援策

新型コロナウイルス感染症によって経済的ダメージを負ってしまった方や中小事業者の方向けに経済支援を行っています。詳細は町田市ホームページをご覧ください。



## 身近な人のこころの支えに

### ゲートキーパー

新型コロナウイルス感染症の流行を背景に、「DV(ドメスティックバイオレンス)」「失業」等の悩みに関する単語のインターネット検索数が大幅に増加しています。また、SNS上でのトラブルなどで、悩みを抱えている方が増えています。

自殺は個人的な問題と思われがちですが、その背景には、失業・多重債務等の経済・生活問題や、健康問題、家庭問題などさまざまな要因が重なり合っています。ま

た、自殺はその多くが追い込まれた末の死であることから、自殺予防は社会全体で取り組む必要があります。

自殺を予防するために大切な役割を担うのが、「ゲートキーパー」です。特別な資格ではなく、身近な人の悩みに気付き支える方のことです。

市ではゲートキーパー養成講座等を通じて、ゲートキーパーの普及を目指しています。

### ゲートキーパーの主な役割

<b>気づき</b>	眠れない、食欲がない、口数が減った等、相手の変化に気付きましょう。
<b>声かけ</b>	「元気ないけど、どうしたの？」等、心配していることを伝えましょう。
<b>傾聴</b>	相手が話せる環境をつくり、声色や表情も含めて「聴く」姿勢を大切にしましょう。
<b>専門家につなぐ</b>	本人の抱える問題に応じて適切な相談・支援機関を紹介しましょう。その際は無理に勧めず、相手のペースに合わせて温かく見守りましょう。

## YouTubeで講座を受講できます

ゲートキーパー養成講座をYouTubeで受講することができます。どなたでも受講可能です。YouTube(下記二次元バーコード)からお好きな時間に動画(約40分)を閲覧していただき、参加アンケート入力フォームから参加アンケートを入力して受講完了です。



動画閲覧ページ



参加アンケート入力フォーム

- ① 新型コロナウイルスの影響について
- ② 悩んでいる人にどう気付くか?
- ③ 悩んでいる人にどう関わるか?
- ④ ストレスの対処法

講師(特)OVA代表理事・伊藤次郎氏

実施期間 9月30日(水)まで



今も未来も大切に  
町田市のSDGs

