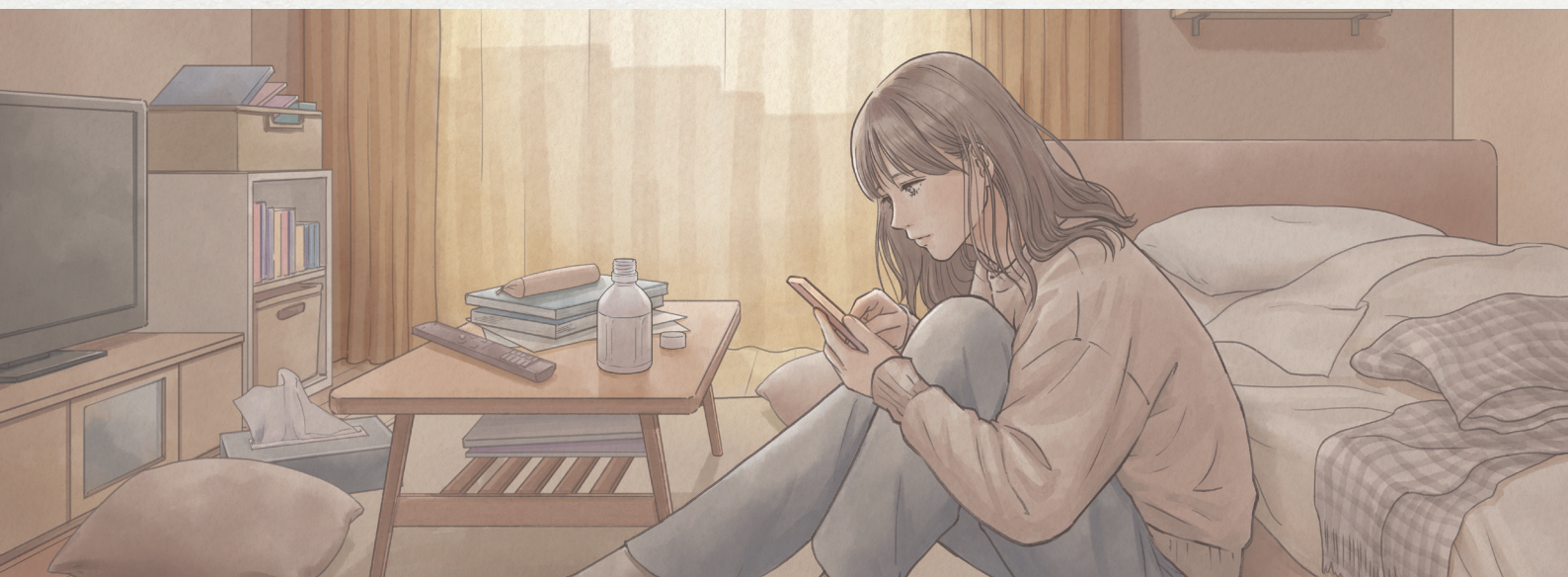




その心の声を、 聴かせてください。

匿名でも大丈夫です。うまく話せなくても大丈夫です。

あなたの誰にも話せない思い、抱えている気持ちを聴かせてください。



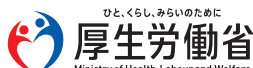
心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



9月10日～16日は自殺予防週間です。

こころのストレスはありませんか

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。



知ることからはじめよう こころの情報サイト
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>



厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

このような症状に注意

〈こころに現れる症状〉

- ・ 興味や喜びがなくなる。
- ・ 自信がなくなる
- ・ 気力がなくなる
- ・ 集中力、判断力の低下
- ・ 悲観的で自責的な考え方になる。

〈からだに現れる症状〉

- ・ 全身のだるさ
- ・ 息苦しさ
- ・ 動悸
- ・ 吐き気
- ・ 便秘
- ・ 下痢
- ・ 食欲不振
- ・ めまい感
- ・ 頭痛
- ・ 肩こり など

症状が出た場合、自分でできること

- ・ ゆっくりと十分に休養を取りましょう。
- ・ 物事の考え方、見方を変えてみる。
完璧でならなければいけない→6割で十分！
もう1日しかない→あと1日もある！

など

それでもつらいときには・・・
誰かに相談してみましょう

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