

「うつ」は 誰でも なりうるものです

「うつは心が弱い人になる」ではありません。
こころが疲れていると以前はなんともなかった出来
事でも、2倍3倍の心の痛手を受けてしまいます。
決して「性格」や「なまけている」のではなく、誰にで
も起こりうる状態なのです。

こころの疲れを和らげるセルフケアを始めよう

日頃から不安や
ストレスに素早く気づき、
ため込まないことが
大切!!

こころの持ち方を変えてみよう

- ◎気持ちの状況を整理し問題点をはっきりさせる
- ◎発想を転換する(例 半分しかない→半分もある)
- ◎正解は1つしかないと思わない
- ◎忙しいときほど、きちんと休みをとる

快適な睡眠をとる

- ◎仕事や悩みの事はひとまず置いておく
- ◎眠くなってから寝床につく
- ◎夜間のスマホの電源をオフにする時間を決める



OFF

生活を整える

- ◎毎日同じ時間に起きる
- ◎1日3食バランスよく食べる
夕食は早めに(就寝3時間前)済ませる
- ◎お酒やカフェインは就寝3時間前までに
- ◎コロナの情報収集は信頼ある所からのみ



身体を動かす

- ◎日中は適度に体を動かすことを心がける(ウォーキングがお勧め)
- ◎ストレッチを取り入れる



自分に合ったリラックス法を持つ

- ◎アロマでリラックス
- ◎腹式呼吸をする
- ◎気の合う人との時間を持つ(コロナ禍なので電話やラインで連絡を)



子どものこころにもご注意

現代の子どもたちはSNSなど直接顔を合わせないコミュニケーションが増えたことにより、かなりの精神的エネルギーを消費しています。

親が知らないうちに、大きなストレスを抱えている場合があります。日頃から親子のコミュニケーションを大切に、子どもが発するSOSを見逃さないようにしましょう。



子どものSOSのサイン

- 朝起きるのがつらそう
- 遅くまで夜更かしをしている
- 食欲がない
- 元気がない
- 無口になった
- 怒りっぽくなった
- 腹痛、頭痛、吐き気などを訴える
- 落ち着きがない
- 学校に行きたがらない



長期の休みあけ前後のSOSには特にご注意ください。

一人で抱え込まないで 相談してみませんか?

相談することは、弱さではなく、ストレス対処法の一つです。

電話で相談したい

●こころの健康相談 こころの健康や病気に関すること、病院に行った方がいいかわからないとき、家族の対応等

機関名	電話番号	相談時間等
総合福祉センター(健康推進課)	0848-24-1962	◎月～金 8:30～17:15(祝・年末年始除く) ・保健師による相談
因島総合支所(健康推進課)	0845-22-0123	
御調保健福祉センター	0848-76-2235	

●こころの悩み相談

機関名	電話番号	相談時間等
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間(年中無休) 通話料無料
こころの電話 (広島県精神保健福祉協会)	082-892-9090	◎月・水・金 9:00～12:00 13:00～16:30(祝・年末年始除く) 精神科医による相談は毎月第2・4金曜日
広島いのちの電話	082-221-4343	◎24時間(年中無休)
チャイルドライン	0120-99-7777	18歳までの子どものための相談先です。 ◎毎日 16:00～21:00

オンラインで相談したい

機関名	URL	相談時間等
こころのライン相談@広島県		☎39歳以下の人 ◎火・木・日 17:00～21:00

対面で相談したい

●こころの健康相談

- ・総合福祉センター 健康推進課(☎0848-24-1962)
- ・因島総合支所 健康推進課(☎0845-22-0123)
- ・御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)
- ◎要予約、日程は12頁や市HPに掲載。

●家族・夫婦関係・DVなどに関する相談

- ・市役所本庁 社会福祉課(☎0848-38-9350)
- ・因島総合支所 因島福祉課(☎0845-26-6209)
- ◎月～金 9:30～16:00(祝・年末年始除く)

●仕事・生活・お金・家族のことなど、生活のお困りごとに関する相談

- ・くらしサポートセンター
場所 総合福祉センター内(☎0848-21-0322)
✉kurashi@onomichi-shakyo.jp
◎月～金 9:00～16:00(祝・年末年始除く)

VOICE

くらしや仕事のことで困っている人の相談窓口「くらしサポートセンター」で働く相談員さんにお話を伺いました。



くらしサポートセンター主任 社会福祉士 高橋 望さん

「くらしサポートセンター尾道」は、くらしの中で困りごとを抱えている人や、悩みをどこに相談していいかわからない人の相談窓口です。

急な出費で生活費が足りない、家賃が払えず住む所がなくなりそう、明日食べるものが買えないなど、仕事・生活・お金・家族のことなどでお困りのことがあれば、どんなことでも相談に乗っています。

一人ひとり困りごとは異なるので、いつも丁寧にお話を聞くように心がけています。仕事や生活、お金や家族のことなどで辛い思いをしている人は、まずは電話やメールなど負担にならない方法でご相談ください。