

見逃さないで、ストレスサイン

9月は 自殺対策推進月間です



市HP関連ページ



●問い合わせ 保健医療課健康支援室
☎53-2111 (内線2442)

新潟県では9月を「自殺対策推進月間」と定めており、市でも「村上市自殺対策行動計画」に基づき活動をしています。最近では新型コロナウイルス感染症により、経済的な悩みを抱えていたり、新しい生活様式によりストレスを感じたりする人が増えています。過度のストレスはうつ状態を引き起こすため、早めのストレスへの気づき・対応が重要です。

■こころのストレスチェックを しましょう

こころの不調は身体症状として表れることがあります。次のような症状が続いている場合、こころに不調をきたしていると思われるかもしれません。

- ・気分が沈む、憂鬱
- ・気持ちが悪くなる
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・理由もなく不安になる
- ・なかなか寝付けない、熟睡できない
- ・食事がおいしくない

ストレスとうまく付き合っていくために、まずはストレスの状態を知ることが大切です。



支援情報ナビ
(内閣官房) サイト



厚労省みんなの
メンタルヘルス総合サイト



■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、着替えるなど、毎日の生活リズムを崩さないように心がけましょう
- ・さまざまな情報を気にし過ぎると、かえってストレスになります。情報を集め過ぎないようにしましょう
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましよう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ち少し整理ができ、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、メールなどを利用するのも良いでしょう



■それでもつらいときは、誰かに相談 しましょう

強いストレスを感じたら、一人で抱え込まず相談することが大切です。

「相談する」ことが恥ずかしい「相談しても解決にならない」などと考える人もいるかもしれませんが、あきらめないで相談しましょう。

相談先に迷ったら下記にご連絡ください。

相談内容	相談先	電話番号	受付時間
労働に関する こころの不調	働く人の 「こころの耳相談電話」	0120-565-455 (通話無料)	月・火曜日：午後5時～10時 土・日曜日：午前10時～午後4時
こころの不調	新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日24時間
	よりそいホットライン	0120-279-388 (通話無料)	
	新潟いのちの電話(村上)	53-4343	毎日24時間
	保健医療課健康支援室 または各支所地域振興課 地域福祉室	村上：53-3364 荒川：62-3104 神林：66-6113 朝日：72-6887 山北：77-3113	平日：午前8時30分～午後5時15分
	福祉なんでも相談	福祉課総合相談係	