

こころが疲れて いませんか？



新型コロナと見えないこころの負担

新型コロナウイルス感染症まん延とその対策の影響で、私たちの生活は変わりました。感染予防のための新しい生活様式にも少しずつ慣れてきたように思えますが、なんとなくこころが疲れた感じがしませんか。

この疲れの原因としては見通しが立たないことが挙げられます。今後の感染状況がどうなるかわからず生活の見通しや計画が立てられない、計画を立てても状況に応じてその都度変更しなければならないなど、1回1回は些細でも長期間繰り返すことで疲労やストレスは蓄積されます。「みんな大変だから」などとストレスをひとりで抱え込んでしまうと、気づかないうちにこころに不調をきたしてしまいます。

こころの健康を保つための6つのポイント!!



1 毎日の生活リズムを崩さないようにしましょう

4 お酒に頼りすぎないようにしましょう

2 適度に体を動かしましょう

5 メディアなどからの情報をとりいれすぎないようにしましょう

3 自分なりのストレス対処法を見つけましょう

6 家族や友人とのつながりを維持しましょう



こんな症状はありませんか？

- 疲れやすく、元気が出ない
- 眠れない、途中で覚醒してしまう
- 気持ちが落ち込む
- 食欲がない、または食べ過ぎる
- 不安で落ち着かない
- 飲酒量やたばこの本数が増える
- イライラしたり怒りっぽくなる
- 肩がこったり、頭痛がする

これらはうつ病の前兆を示す「SOSサイン」の場合があります。気になる症状がある際はひとりで抱え込まず、周囲の人や相談機関に相談してみましよう。※裏面をご参照ください。



ひとりで悩まないで！ 誰かに話してみませんか？



相談内容	相談機関・連絡先	相談時間
こころの健康に関する相談	砺波市健康センター 0763-32-7062	平日 8:30~17:15 *毎月第2・4木曜日の午後は精神保健福祉士による相談を予約制で行っています。
	富山県砺波厚生センター 0763-22-3512	平日 8:30~17:00 *毎月1回(第1木曜日午後)は精神科医による相談を予約制で行っています。
	こころの電話 *相談専門ダイヤル 076-428-0606	平日 9:30~17:00
働く人の心の相談 職場が辛い 職場の人間関係で悩んでいる 過労で心身が辛い	砺波地域産業保健センター 0763-33-7715	第1~4火曜日、第3~5水曜日 9:00~17:00 *専門医による相談を医療機関で行っています。 事前に予約が必要です。
	労働相談ダイヤル 076-444-9000	平日 8:30~17:00 *12:30~16:30までは、社会保険労務士が対応しています。
高齢者の相談	砺波市地域包括支援センター 0763-33-1345	平日 8:30~17:15
子育ての相談	家庭児童相談室 0763-33-1120	平日 8:30~17:00
	砺波市健康センター 0763-32-7062	平日 8:30~17:15
消費生活相談 契約トラブル 身に覚えのない請求が来た 借金が返済できない	砺波市消費生活センター 0763-33-1153	平日 8:30~17:00
	富山県消費生活センター (金融相談) 076-433-3252	平日 8:30~17:00 *火曜日は20:00まで
福祉総合相談 法律相談(弁護士) 人権相談・行政相談 生活福祉資金相談	砺波市社会福祉協議会 *相談専門ダイヤル 0763-33-5511	平日 8:30~17:15 *相談内容により相談日が異なります。相談の日程は「広報となみ」に掲載しています。 *法律相談は事前に予約が必要です。
生活保護・生活困窮者 障がい者虐待・差別解消 ほっとなみ法律相談	砺波市社会福祉課 ほっとなみ相談支援センター 0763-33-1317	平日 8:30~17:15 *法律相談は事前に予約が必要です。 日程は「広報となみ」に掲載しています。
ひとり親家庭 女性の悩み相談 女性弁護士による法律相談	砺波市こども課 0763-33-1590	平日 8:30~17:15 *女性の悩み相談、女性弁護士による相談の日程は「広報となみ」に掲載しています。 *事前に予約が必要です。