

こころの健康チェックのお勧め

眠れていますか？

誰でも日々、多かれ少なかれ「ストレス」を受けながら生活しています。一般的にはマイナスのイメージを持たれやすいその「ストレス」ですが、実は時として人生の刺激や活力になることもあり、一概に悪いものだとは言えません。

ただ、適切に対処をしないと、不安で眠れなくなったり、体調を崩したり、食欲不振に陥ったりと、日常生活に支障をきたす原因になることもあります。

大切なのは、身体の不調のサインに早めに気づくことです。たとえば最近、以下のようなことに悩まされてはいませんか？

チェックシート

- 疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている
- なかなか寝つけず、寝ても夜中にたびたび目をさます
- 食欲がなく、体重が減っている
- だるくて、意欲がわからない
- 自分は役に立たない人間だと考えてしまう

いくつか当てはまる方や、不安や心配がある方は…

身体をゆっくり休めたり、
裏面の相談機関などにご相談を

電話で相談する

受付時間

<p>▼ 奈良県精神保健福祉センター 身近な人を自殺で亡くされた方や、自殺予防のために電話や面接による相談を実施しています</p> <p>○なら 自死遺族・こころのホットライン Tel 0744-46-5563(相談受付)</p> <p>○臨床心理士による自死遺族のための面接相談</p> <p>※事前に予約が必要です。電話相談の番号にお電話ください</p>	<p>【電話相談】 10:00～16:00(平日)</p> <p>【面接相談】 毎月第3月曜日 13:30～16:30</p>
<p>▼ 奈良いのちの電話協会 Tel 0742-35-1000 民間団体。電話相談のほかに、FAX相談相談もあります</p> <p>○FAX相談(聴覚・言語障がい者専用) FAX 0742-35-0010</p> <p>○よりそいの会“あかり” 自死遺族等のケア事業として、よりそいの会“あかり”を行っています ※問い合わせ先 Tel 0742-35-7200(毎週火曜日 10:00～16:00)</p>	<p>24時間(年中無休)</p>

メールで相談する

<p>▼ ハローワーク こころのメール相談(求職者のストレスチェック及びメール相談事業)</p> <p>【パソコンから】 http://www1a.biglobe.ne.jp/kokoro09/</p> <p>【携帯電話から】 http://www1a.biglobe.ne.jp/kokoro09/i.htm</p> <p>メールで求職活動中の心の悩みについて相談できます 詳しくはハローワーク備え付けのリーフレットをご覧ください</p>

医療機関や相談窓口を探す

<p>▼ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」 http://kokoro.mhlw.go.jp/ 精神科や心療内科のある病院、診療所(クリニック)を案内。地域ごとに選択、診療日・診療時間も確認できます</p>
<p>▼ ライフリンクDB ～生きる支援の総合検索サイト～ 【パソコン・携帯電話】 http://lifelink-db.org 様々な悩み、問題への支援策や相談窓口が簡単に検索できるサイトです</p>

その他の相談機関

受付時間

<p>法律 多重債務</p>	<p>▼ 法テラス Tel 0570-078374 多重債務、離婚など民事全般の無料法律相談が受けられます。裁判、弁護士費用の立替え制度有</p>	<p>9:00～21:00(平日) 9:00～17:00(土)</p>
	<p>▼ 奈良県消費・生活センター Tel 0742-26-0931 多重債務で生活が困難な状況にある方への相談を実施 (多重債務の問題は必ず解決できます)</p>	<p>9:00～17:00(平日)</p>
<p>子育て</p>	<p>▼ 奈良県教育研究所 子育て、不登校、障がいのある子どもの教育、いじめ、非行、進路などについて相談できます</p> <p>○あすなろダイヤル Tel0744-34-5560</p> <p>○いじめ相談ホットライン専用電話 Tel0570-078310</p> <p>○来所相談(要申込) Tel0744-34-5560</p> <p>○派遣教育相談、スクールカウンセラー活用事業等もあります</p>	<p>9:00～21:00(平日) 9:00～21:00(土日祝)</p> <p>いじめ相談ホットラインは24時間(年中無休)</p>
	<p>▼ 奈良県こども家庭相談センター ○0歳～18歳未満までの子どもに関する相談 *お住まいの市町村によって管轄があります</p> <p>・中央こども家庭相談センター Tel0742-26-3788</p> <p>・高田こども家庭相談センター Tel0745-22-6079</p> <p>○子どもと家庭に関する電話相談</p> <p>・子どもと家庭テレホン相談 Tel0742-23-4152</p>	<p>8:30～17:15(平日)</p> <p>9:00～20:00(平日) 9:00～16:00(土日祝) (12/29～1/3を除く)</p>
<p>アルコール依存</p>	<p>▼ 県内各保健所 アルコール依存について、精神保健福祉相談員、保健師等が相談に応じます</p>	<p>8:30～17:15(平日)</p>