

こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



眠れない

怒りやすくなった

口数が減った

食欲がない

不安を感じる

ひきこもりがち

こころの病気は誰でもかかりうる病気です

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。

こころの病気は特別な人がかかるものではなく、**ストレス**などが積み重なることがきっかけとなって、かかってしまうことがあるように、誰でもかかる可能性があるのです。眠れない、気分が沈む状態が続いてしまうなど、人によって症状はさまざまです。

西尾市

ストレスについて知ろう

ストレスとは、心が外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。個人差はありますが、昇進、結婚、出産といった喜ばしい出来事もストレス源となります。

ストレスは悪いことばかりではなく、達成感・満足感・充実感などにつながりますが、過度なストレスの中、頑張りすぎてしまうと心身に様々な影響を及ぼします。

大切なのは**早めの気づき**と**セルフケア**

ストレスをためないコツ

毎日の生活習慣を整える

①良質の睡眠

- ・就寝前の飲酒、スマホは避ける
- ・毎朝、決まった時間に起きる

②バランスの取れた食事

- ・1日3回バランスの良い食事
- ・誰かと楽しみながら食べる

③適度な運動習慣

- ・ウォーキングやストレッチをする

ストレス解消法を持つ

①自分の好きなもの・没頭できるもの

- ・読書や映画鑑賞、カラオケ、おしゃべりなど
- ・スポーツも効果的

②心身ともにリラックスできるもの

- ・お風呂にゆっくり入る
- ・アロマや音楽
- ・ガーデニングや旅行などで自然を楽しむ

物事の見方、考え方を工夫する

ストレスで心が疲れると物事の見方が固定され狭くなりがちです。上手に発想の転換を図り、柔軟な思考力や広い視野を持つ工夫をしましょう。

- ・「絶対に〇〇しなければならない」 → 「できれば〇〇ができると良い」
- ・「これだけしかできなかった」 → 「これだけできた」
- ・「このやり方しかない」 → 「違うやり方もある」

周りにいる私たちができること

悩みを持つ人の中には、自分で解決できずに、抱えてしまうケースが多く見受けられます。周りに困っている人がいたら、小さなことでも気にかけてみてください。

疲れてる？
どうしたの？

辛かったね
いつでも話を聞くよ

相談できるところが
あるみたいだよ

相談窓口一覧は内面へ

市内の相談窓口一覧

【市外局番 0563】

●こころの健康

愛知県西尾保健所	☎ 56-5241
地域活動支援センター めだか工房	☎ 54-6775

●障がいのことや、生活支援

●障がいに関する相談

地域活動支援センター めだか工房(精神障害)	☎ 54-6775
西尾市社会福祉協議会相談支援事業所(身体障害)	☎ 56-5900
相談支援センター あると(知的障害)	☎ 57-7644

●福祉サービスに関する相談

西尾市 福祉課	☎ 65-2115
---------	-----------

●高齢者の生活

●高齢者の介護・生活等に関する相談

地域包括支援センター東部・ハツ面(西尾市総合福祉センター内) 【ハツ面・三和・室場小学校区】	☎ 56-1021
地域包括支援センター西尾(なかがわ記念クリニック内) 【西尾・花ノ木小学校区】	☎ 54-8998
地域包括支援センター平坂(西尾病院内) 【平坂・矢田・中畑小学校区】	☎ 55-7373
地域包括支援センター鶴城(米津老人保健施設内) 【鶴城・米津・西野町小学校区】	☎ 55-3155
地域包括支援センター寺津福地(特別養護老人ホームせんねん村内) 【寺津・福地南部・福地北部小学校区】	☎ 64-0002
地域包括支援センター一色(西尾市一色老人福祉センター内) 【一色中学校区・佐久島地区】	☎ 72-9654
地域包括支援センター吉良幡豆 【吉良中学校区】	☎ 65-0501
はずサブセンター(西尾市役所幡豆支所内) 【幡豆中学校区】	☎ 65-2877

●高齢者福祉サービスに関する相談

西尾市 長寿課	☎ 65-2121
---------	-----------

●からだのこと、妊娠中・産後の母親こころの悩み

西尾市 健康課(西尾市保健センター内)	☎ 57-0661
---------------------	-----------

●いじめ、嫌がらせ、差別、セクハラ等人権の悩み

西尾市 市民課	☎ 65-2198
---------	-----------

●育児のこと・虐待のこと

子育て支援センターやつおもて	☎ 57-2602
西尾市 家庭児童支援課	☎ 56-3113

●ひとり親家庭の困りごと

西尾市 家庭児童支援課	☎ 65-2179
-------------	-----------

●DV(配偶者等からの暴力)のこと

西尾市 家庭児童支援課	☎ 65-2179
-------------	-----------

●児童の生活・しつけ・非行・学校生活の悩み

西尾市 家庭児童支援課	☎ 56-0324
-------------	-----------

●小・中学生のいじめ

西尾市 学校教育課	☎ 65-2175
-----------	-----------

●小・中学生の不登校

あゆみ学級にしお(中央ふれあいセンター内)	☎ 57-0555
あゆみ学級いっしき(一色町公民館内)	☎ 73-4572

●子ども・若者(おおむね15歳~39歳)の ひきこもり、ニートや不登校など

子ども・若者総合相談センター「コンパス」 (中央ふれあいセンター 北棟3階)	☎ 65-5200
--	-----------



ホームページ



LINE相談

●労働問題のこと、若者(15~49歳)の就職の悩み

西尾市 商工振興課	☎ 65-2168
-----------	-----------

●消費者トラブルや多重債務に関すること

西尾市消費生活センター	☎ 65-2161
-------------	-----------

その他相談窓口一覧

●県内の電話相談

あいちこころほっとライン365	☎ 052-951-2881
こころの健康に関する相談。毎日9:00~20:30	
愛知県精神保健福祉センター 精神保健福祉相談	☎ 052-962-5377
精神疾患、精神保健福祉に関する相談。平日9:00~12:00、13:00~16:30	
名古屋いのちの電話(一般社団法人日本のちの電話連盟)	☎ 052-931-4343
様々な心の悩み。毎日24時間対応	

●県内のSNSによる相談窓口

相談窓口名称	対象者	LINE	Facebook
あいちこころのサポート相談	愛知県内にお住まいの方、または在勤・在学の方		
SNSによる人権相談 (名古屋法務局人権擁護部)	愛知県在住の方		—



← 愛知県ホームページへ。
様々な相談窓口が検索できます。



●電話相談

よりそいホットライン(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	☎ 0120-279-338(無料)
毎日24時間対応。だれでも相談できます。	
チャイルドライン(NPO法人 チャイルドライン支援センター)	☎ 0120-99-7777(無料)
18歳までの方。チャットでの相談も可。毎日16:00~21:00	

●SNSによる相談窓口

相談窓口名称	対象者	LINE	Facebook	チャット
こころのほっとチャット (NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア)	だれでも			
10代20代の女の子専用LINE (NPO法人 BONDプロジェクト)	10代20代の女性		—	—

※相談場所は他にもありますので、自分に合った相談先を見つけてください

【問合せ先: 西尾市健康課(西尾市保健センター内) 0563-57-0661】