

# ひとりで悩みを抱えていませんか？



悩みやストレスは多かれ少なかれ誰にでもあり、避けられないものです。しかし自分の心の状態をよく知り、対処することで心の健康を保つことができます。

## ストレスについて知ろう 大切なのは早めの気づきとセルフケア

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・充実感などに繋がりますが、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。

あなたの  
ストレスサインは？

「まさか自分が」と考えていませんか？  
思い当たることがないかチェックしてみましょう

### ●からだに出る症状

- ・体重の減少
- ・眠れない、眠りが浅い
- ・肩こり
- ・目の疲れ、頭痛
- ・胃もたれ、吐き気、下痢・便秘
- ・風邪になりやすく長引く
- ・肌荒れ、アレルギーの悪化 など

### ●行動にでる症状

- ・生活の乱れ
- ・過食
- ・散財やギャンブル
- ・過度の飲酒・喫煙 など

### ●こころに出る症状

- ・イライラ感、不安
- ・疲労感
- ・意欲の低下
- ・注意力、判断力、記憶力の低下 など

### 周りにこんな人いませんか？

- ・表情が暗く、元気がなくなった
- ・体調不良を訴えることが多くなった
- ・人付き合いを避けるようになった
- ・遅刻や欠勤が増えた



西尾市

## 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」

## 1人で抱え込まないで

深刻な問題を抱えて心が折れそうなどときには、1人で悩みを抱えずに周りの人に助けを求めてください。溜め込んでいた悩みを打ち明けることで心は軽くなります。また、話すことで解決の糸口が見えてくることもあります。身近に相談相手がない、話しても解決できない問題があるときは、各種相談機関に相談できます。



## 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  
いつでも話を聞くとよ

相談できる場所が  
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)<br>【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(なかざわ記念クリニック内)<br>【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)<br>【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)<br>【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)<br>【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)<br>【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<br>【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)<br>【幡豆中学校区】                      | ☎ 62-2877 |

#### ●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・産後の母親のこころの悩み

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| 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、セクハラ等の人権の悩み

|         |           |
|---------|-----------|
| 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(家庭内暴力) こと

|             |           |
|-------------|-----------|
| 西尾市 家庭児童支援課 | ☎ 56-3113 |
|-------------|-----------|

### ●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」<br>(中央ふれあいセンター 北棟3階) | ☎ 65-5200 |
|---|-----------|



### ●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 |
|-------------|-----------|

## 県内の相談窓口一覧

### ●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           |               |
| 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      |               |
| 名古屋いのちの電話(24時間)        | ☎052-931-4343 |

### ●SNSによる相談窓口

| 相談窓口名称                       | 対象者                    | LINE                         | Twitter                   | 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 | ID検索<br>@aichi_soudan<br>    | ID検索<br>@aichi_soudan<br> | ID検索<br>@aichi_soudan<br> |
| SNSによる人権相談<br>(名古屋法務局 人権擁護部) | 愛知県在住の方                | ID検索<br>@snsjinkensoudan<br> | —                         | —                         |

## その他 相談窓口

### ●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 |
| 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 |
| 18歳までの方。チャットでの相談も可。               |  |               |

### ●SNSによる相談窓口

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

