



# いつもと違う感じは、大事なサインです

こころの病気は誰にでも起こるものです。自分は気づかないうちにストレスをため込んでいませんか？サインに早めに気づき、対応することが大切です。

## 自分で気がつくこと

2週間以上続く場合は、要注意！

### こころの症状

- 悲しい、憂うつな気分
- 沈んだ気分、イライラする
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 気力や集中力が低下する（おっくう）
- 人に会いたくなくなる
- 自分を責め、自分が価値がないと感じる

### からだの症状

- 眠れない、寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- 疲れやすい、身体がだるい

## 周囲の人が気づきやすい変化

- 体調不良の訴え（体の痛みや倦怠感）が増える
- 仕事や家事の能力が低下、ミスが増える
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える
- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 周囲との交流をさけるようになる



自分のストレスサインを知ることで、セルフケアが早めにとれるようになります。

## ～「セルフケア」のすすめ～

### ①自分にあつたストレス対処法を見つける

例えば…

- リラクゼーション・・・ストレッチや腹式呼吸などで心身の緊張が緩みます
- 適度な運動・・・「スッキリした！」と思えるくらいの軽い運動から
- 快適な睡眠・・・体内時計を整え、睡眠の質の向上をはかりましょう
- 仕事から離れた趣味をもつ
- 笑うこと・・・こころを軽やかにし、パワーアップにつながります
- 親しい人や達人の交流 など



### ②相談してみることは大事なセルフケア 身近な方でもかまいません。



※相談窓口は裏面をご覧ください

参考：厚生労働省「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト



### SNS相談案内

LINE・チャットで相談ができます



まもろうよこころ SNS 検索

### 支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど様々な方法の相談窓口を紹介しています



支援情報検索サイト 検索

### こころのオンライン避難所

報道や情報に触れてつらくなったら気持ちを落ち着ける方法を試してみませんか



こころのオンライン避難所 検索

栗原市いのちを守る総合対策事業 相談窓口啓発ちらし

# 「気づこうよあの子が出してるSOS」

令和4年度「みんなの大切ないのち」最優秀標語 志波姫中学校 遠藤 綾音さん

もしあなたが悩みや不安を抱えて困っているとき、もしあなたの周りに悩みのある人がいたら、気軽に相談できる場所や相談方法があります。



## ひとりで悩まず、相談してみませんか

### こころとからだの健康

眠れない、気力がわかないと感じたりすることはありませんか？  
「コロナ疲れ」でいませんか？  
★ストレスは溜め込むと、こころや体の不調をきたし、うつ病を発症することがあります。

### 仕事・職場

仕事が続かない、いじめ、パワーハラスメント、職場の人間関係、過重労働、不安や悩みを抱えていませんか？  
★職場で話にくいことも、一度ご相談ください。

### 対人関係

夫婦・親子・嫁姑等の家庭内、近隣、職場等、様々な対人関係で悩んでいませんか？  
★人とのかわり、距離のとり方など相談できます。

### 生活・経済問題

借金、失業、生活が苦しい等、困っていませんか？  
★多重債務や生活困窮など、お金の問題は解決できます。

### 子ども・青少年

いじめ、学校に行けない、友人関係のトラブル等で悩んでいませんか？  
★相談できる場所はいろいろあります。

### 介護

休まる時がない、先が見えない等、家族の介護に疲れていませんか？  
★介護する人が疲れのないよう介護に関する相談ができます。

### ◆栗原市は「栗原市いのちを守る総合対策計画

～誰も自殺に追い込まれることのない栗原を目指して～」を作成し

官民一体で自殺対策に取り組んでいます。



栗原市いのちを守る総合対策  
栗原市・栗原市自殺防止対策連絡協議会

# 「ひとりで悩まず、相談しよう」相談窓口一覧

相談内容	相談機関・窓口	電話番号
全 般	栗原市市民生活部健康推進課 築館・志波姫保健推進室 若柳・金成保健推進室 栗駒・鶯沢保健推進室 高清水・瀬峰保健推進室 一迫・花山保健推進室	0228-22-0370 0228-22-1171 0228-32-2126 0228-45-2137 0228-58-2119 0228-52-2130
	宮城県精神保健福祉センター (こころの相談電話)	0229-23-0302 (平日9時～17時)
	宮城県大崎保健所栗原支所 母子・障害班 アルコール等の依存症・ひきこもり相談もあります。	0228-22-2118
高齢者 権利擁護、 介護予防等 各種サービ ス総合相談	宮城県高齢者総合相談センター 高齢者や家族が抱える悩みに専門相談員が応じます。	022-223-1165 (平日9時～17時)
	支援地域包括センター 築館・志波姫地域包括支援センター 若柳・金成地域包括支援センター 栗駒・鶯沢地域包括支援センター 瀬峰・高清水地域包括支援センター 一迫・花山地域包括支援センター	0228-24-8080 0228-42-3233 0228-45-2471 0228-59-3861 0228-52-2110
	公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮城県支部 認知症の方の介護に関する電話相談	022-263-5091 (平日9時～16時)
	宮城県自死対策推進センター 自殺を考えるほどつらい気持ちを抱えた方、大切な人を自死で亡くされた方等の相談	0229-23-0028 (平日9時～16時)
専門相談	夜間こころの相談窓口 (通年) 午後5時～午前2時 夜間において、こころの悩み等の相談	0229-23-3703
	宮城県ひきこもり地域支援センター (面接は要予約)	0229-23-0024 (平日9時～16時)
ひきこもり 相 談	栗原市ひきこもり相談窓口 栗原市市民生活部社会福祉課 栗原市市民生活部健康推進課 (各保健推進室)	0228-22-1340 0228-22-0370
	多重債務・ 法律等	栗原市多重債務相談電話 「しあわせに みんななやむな」 東風法律事務所 東田正平 弁護士 0228-24-9122 築館法律事務所 庄司智弥 弁護士 0228-25-4252 宮城県司法書士会総合相談センター (平日13時30分～16時30分) 022-221-6870
消費生活 トラブル 等	栗原市社会福祉協議会 生活相談	0228-23-8070
	栗原市消費生活相談窓口 (築館ふるさとセンター)	0228-22-1501 (平日9時～16時)
	県民サービスセンター (宮城県栗原合同庁舎内)	0228-23-5700 (平日9時～16時)
生活困窮	宮城県消費生活センター (平日9時～17時 土日9時～16時)	022-211-3123
	栗原市自立相談支援センターひありんく 栗原 (8時30分～17時30分)	0228-22-7631
傾 聴	傾聴サロン秋桜 (第2水曜日・第4土曜日 9時30分～11時30分 場所：市民活動支援センター) ※開催日は「広報くりはら」確認下さい。ちょっと誰かと話したい時、悩んでいること等安心して、気軽にお話できるサロンです。	
	NPO仙台傾聴の会 電話相談 (月・水・金曜日 10時～16時) (火・木・土曜日 10時～17時)	070-2025-8947 080-3199-4481

不安を抱えている、眠れない、気分が沈む等、悩んでいる方、どこに相談したらよいかわからない時、気軽にお電話ください。

相談内容	相談機関・窓口	電話番号
24時間 相談窓口	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310
	いのちの電話 つらい気持ちや孤独に悩んでいる時電話下さい。 毎日16時～21時 毎月10日 8時～翌朝8時 仙台いのちの電話 (24時間対応)	0120-783-556 022-718-4343
	カフェデモンク電話相談 (自殺防止ネットワーク風) 様々な悲しみや苦しみを抱える人の話に耳を傾ける電話相談	(やなやな おなやみ) 090-8787-0783
	みやぎの萩ネットワーク ワンストップで総合支援 (生きるための相談) 弁護士、社労士、カウンセラー等の専門家に繋いで問題解決を目指します。	090-2987-4874 090-5835-0017(田中)
	よりそいホットライン どんな悩みにも寄りそい、一緒に解決する方法を考えます。	0120-279-338
子ども ・ 青少年	宮城県北部児童相談所 (平日8時30分～17時15分)	0229-22-0030
	市の教育相談 (栗原市教育研究センター内) (8時30分～17時15分)	0228-42-1441
	県の教育相談 (宮城県北部教育事務所) 学校生活や友人関係、いじめや学習等の相談に専門カウンセラー(臨床心理士)が対応します。	(栗原地区) 0228-57-3690 (月・火・水・木9時～16時)
	いじめ110番 (宮城県警察本部少年課) 平日8時30分～17時15分	022-221-7867
	チャイルドラインみやぎ ※18歳までの子どものためのフリーダイヤル 電話で子どもの話を聴き、一緒に考えます。	0120-99-7777 (通年16時～21時)
仕 事 ・ 職 場	不登校相談ダイヤル (平日9時～16時)	022-784-3567
	みやぎ北若者サポートステーション (15歳から49歳の方、 その保護者・家族を対象)就労や自立について一緒に考えていきましょう。	0229-21-7022 (月～金10時～18時)
	瀬峰総合労働相談コーナー (瀬峰労働基準監督署内) 労働者と事業主との間のトラブル、パワハラ等の相談	0228-38-3131 (平日9時～16時30分)
	ハローワーク築館 仕事をお探しの方の相談 (平日8時30分～17時15分)	0228-22-2531
人 権	職場のトラブル相談ダイヤル (社会労務士による相談) 解雇・未払い残業代等の相談 (電話相談は無料、通話料は有料)	0570-07-4864 (平日11時～14時)
	人権相談 (仙台北部法務局古川支局) 人権問題、法律上の問題、困りごと等の相談	0229-22-0510 (平日8時30分～17時15分)
男女共同 参画・女 性に関する 相 談	みやぎ男女共同参画相談室 一般相談 (平日8時30分～16時45分) 男性相談 (毎週水曜日 12時～17時) LGBT (性的マイノリティ) 相談 (第2・4火曜12時～16時)	022-211-2570 022-211-2557 022-211-2570
	宮城県女性相談センター (平日8時30分～17時)	022-256-0965
自死遺族 グリーフ ケア	きらっと相談室 (みやぎの女性つながりサポート型支援事業) 不安や悩みをかかえる女性や女の子を対象とした相談場所です。	090-6684-4970 (火・木・金曜日 10時～17時) (第2・第4土曜日14時～20時)
	わかちあいの集い (奇数月第3土曜日 市民活動支援センター) 大切な人を亡くされた遺族が悲しみをわかちあえる集いです。	090-5835-0017 全国自死遺族連絡会 田中幸子氏
断酒会	NPO法人子どもグリーフサポートステーション 大切な人を亡くした子どものための悲しみを分かち合える場です。	022-796-2710
	断酒を目指したい方の例会があります。(月2回開催)	090-7528-2693 栗原支部代表 佐藤正直氏
傾 聴	東北臨床宗教師会電話相談 研修を受けた宗教者が辛いお気持ちに寄り添う電話相談	0120-783-643 (第2・4水曜日15時～21時)
	栗原市民なんでも窓口 (栗原市企画部市政情報課) アドレス koho@kuriharacity.jp	0228-22-1126

※特に記載のない限り祝祭日、年末年始は対応しておりません。フリーダイヤル以外の電話料は、相談者の方の負担になります。24時間受け付けている電話は、混んでいる時間はかかりにくいことがあります。