

悩みを人に相談しましょう

つらい気持ちを周囲に話すことで気持ちが落ち着くこともあります。家族や友人に相談できないような場合は、カウンセラーなど専門家に相談もできます。1人で抱え込まずに、相談してみませんか？

相談窓口	日時	問合せ
よりそいホットライン	毎日 24 時間対応	☎ 0120-279-338
大分いのちの電話		☎ 097-536-4343
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	毎日 16:00 ~ 21:00 毎月 10 日 8:00 ~ 翌日 8:00	☎ 0120-783-556
こころの電話 (県こころとからだの相談支援センター)	平日 9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00 (祝日、年末年始を除く)	☎ 097-542-0878
SNS (LINE・チャットで相談)	厚生労働省ホームページ「SNS相談」	

他にも専門の相談窓口があり、あなたの悩みに合わせて選べます。気軽にご相談ください。



体の不調は早めに治療を

疲れがとれない、眠れない、食欲がない、集中力・判断力が低下していると、いった状況が2週間以上続く場合は早めの病院受診をおすすめします。自身の不調に気が付いたら、早めに適切な治療を受けることが回復のために重要です。



「疲れた」「眠い」というのは「休め」のサインです。

ご自分に合ったストレス解消法を見つけて、こころの疲れを和らげましょう。

こころの健康講座 (要予約)

心の免疫力を高めよう～人生は心のあり方ひとつでガラリと変わる～

こころの健康講座として動画上映会を行います。また、後日オンライン配信も行います。事前に、上映会は電話にて、オンライン配信は申込フォームからお申し込みください。

日時 9月29日(木) 13:30～15:00
(13:00 開場)

場所 宇佐文化会館 小ホール

講師 ㈱エンパワーコミュニケーション
代表取締役 鎌田 敏氏

申込・問合せ 健康課 健康増進係 (☎ 27-8137)

※この講座は、健康チャレンジ 10 ポイント対象です。

オンライン配信 (要予約)

配信期間
9月30日(金)～10月14日(金)

視聴方法
市ホームページのフォームからお申し込みください。申し込み後、視聴用限定URLを送信します。

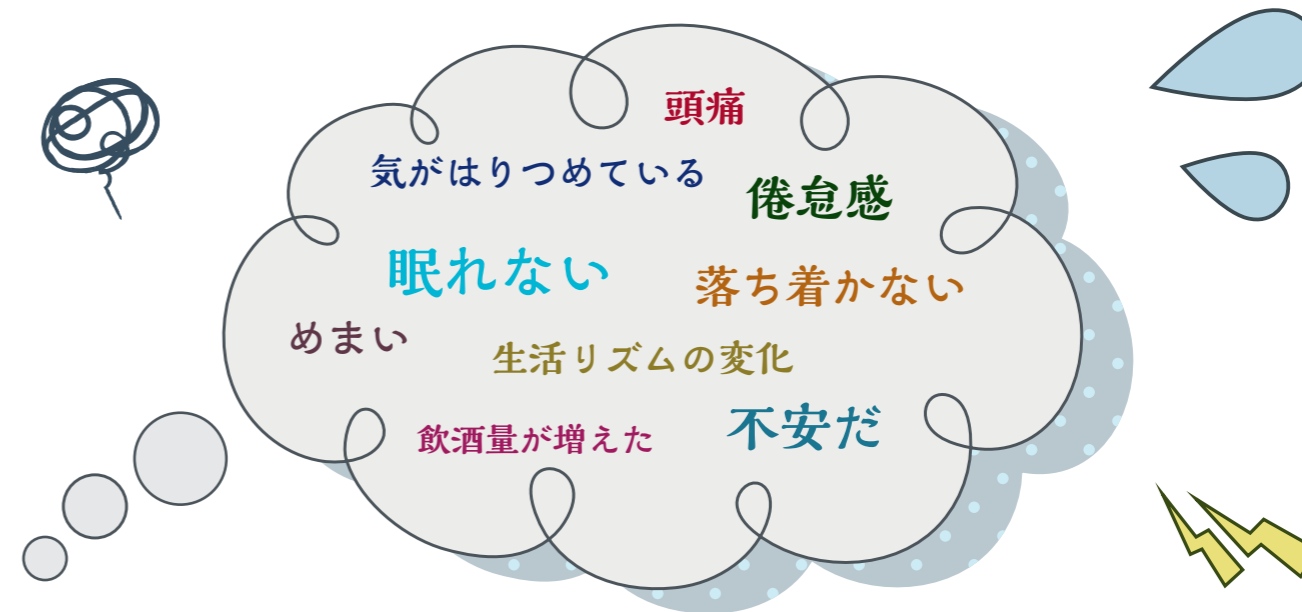
申込期限
10月13日(木)まで



こころのSOSに気づいていますか？

問合せ / 健康課 健康増進係
(☎ 27-8137)

誰もがストレスを感じたり、気持ちが落ち込んだりすることはあります。ストレスを感じていると身体面、心理面、行動面に反応が表れます。ここ1カ月を振り返ってみて、次のようなことはありませんでしたか？



上記のようなことが多く当てはまれば、ストレスがたまっている状態と考えられます。こころと体のSOSにまず気づき、ストレスを解消して、ため込まないようにすることが大切です。

3つのRを取り入れましょう

Rest
レスト



休息や休養、睡眠

Recreation
レクリエーション



運動、旅行のような
趣味娯楽

Relax
リラクセス



ストレッチや音楽など
リラクゼーション

「3つのR」はストレスに対処する基本の考え方です。心身の緊張を緩め、気力と体力を取り戻します。うまく時間を作って3つのRを生活に取り入れてみましょう。