



「こころ」を守る大切なこと

こんなサインが出ていませんか？

- ①うつ症状がある
- ②原因不明の身体の不調が続く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値のあるもの(職・地位・家族・財産)を失う
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂に及ぶ



こころのセルフケア

身体のケアと同じように、心のケアも大切に

- 体を動かす
ウォーキングやサイクリングなど
- 今の気持ちを書いてみる
客観的にみて、整理が出来ます
- 深呼吸する
長くゆっくり息を吐くのがポイント
- 音楽を聴いたり、歌をうたう
その時の気分に合った選曲をしよう
- 笑う
出来ない時は、作り笑いでも OK
- 人に話を聴いてもらう
身近にいない時は相談窓口を使おう

出典：厚生労働省「職場における自殺予防と対応」



こころの相談窓口



平群町 健康保険課 (プリズムへぐり内)	相談内容：こころと身体の健康・病気に関する相談など 電 話：45-8600 開設日時：月～金曜 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く) 場 所：プリズムへぐり
平群町 福祉課 障害福祉係	相談内容：福祉サービス相談(手帳や医療・サービスに関する事) 電 話：45-5872 開設日時：月～金曜 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く) 場 所：平群町役場 福祉課
福祉総合相談 (平群町社会福祉協議会)	相談内容：社会福祉協議会職員が、多様な相談・支援機関や地域のネットワークを活かして、日常生活上の相談や地域の困りごとに対応します。 電 話：45-5710 開設日時：月曜～金曜 9時～17時(祝日・年末年始を除く)
奈良いのちの電話協会	相談内容：寂しい時や死にたいほどつらい時、誰かに聞いてもらいたい方への相談 電 話：0742-35-1000 開設日時：年中無休・24時間対応
①ならこころのホットライン (精神保健福祉センター)	相談内容：自死遺族・自殺予防の為の心の相談 ①電 話：0744-46-5563 開設日時：月曜～金曜 9時～16時30分(祝日・年末年始を除く) ※受付は16:00まで
②ならこころのホットライン 平日夜間・土日祝日 (奈良県臨床心理士会)	②電 話：0742-81-8527 開設日時：平日夜間 16時30分～20時 土日祝日 9時～20時 ※受付は19:30まで



その他の相談窓口、SNS での相談窓口も
あります (厚生労働省ホームページ)

