

あなたのこころとからだ元気ですか？

～元気で安心して暮らせるために～

まずは、お互いに声をかけることから始めてみましょう

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

声かけ

傾聴 本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける

見守り 温かく寄り添いながら、

じっくりと見守る

つなぎ 気になる人を早めに専門家に

相談できるように促す

話をよく聞き、一緒に考えてくれる相手がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます

ひとりで悩まないで、誰かに相談してみませんか？

こころとからだの相談

～不安、イライラ、不眠、お酒、体調がすぐれないなどの悩みがありましたら、ご相談ください。心理カウンセラーによる相談会も予約制で行っております。

石巻市 健康部 健康推進課	94-9132/94-9131	月～金 8:30～17:00 保健師にお気軽にご相談ください
河北総合支所 市民福祉課	62-2117	
雄勝総合支所 市民福祉課	57-2113	
河南総合支所 市民福祉課	72-2094	
桃生総合支所 市民福祉課	76-2111 (内線245)	
北上総合支所 市民福祉課	67-2113	
牡鹿総合支所 市民福祉課	45-2113	

子ども・若者相談

～学校や病気、お金、就職のことなど0～39歳までどなたでも相談できます。

TEDIC 石巻

※祝祭日、第2・第4火曜日、年末年始は休み

石巻圏域子ども・若者総合相談センター	電話：0120-255-820 メール：soudan@npo-tedic.net	火～土 11:00～18:00
--------------------	---	-----------------

市民生活・消費生活相談

～以下の事でお困りの際は、ご相談ください。

市民相談センター (市役所本庁2階)	市民生活相談	95-1111 (内線2532)	月～金 9:00～17:00
	家庭児童相談	95-1111 (内線2534)	月～金 9:00～17:00
	消費生活相談	23-5040 (直通)	月～金 9:00～17:00
	少年センター	23-6635 (直通)	月～木 9:00～17:00

仕事・経済面の相談

～仕事を含めた経済的な生活でお困りの方は、まずご相談ください。

生活困窮者自立相談支援窓口	95-1111 (内線2505)	月～金 8:30～17:00
生活保護相談窓口	95-1111 (内線2506)	

虐待・DV相談

～「もしやと思ったら」ご相談ください。

虐待防止センター (市役所本庁2階)	児童、高齢者、障害者虐待相談	95-1111	月～金 9:00～17:00
	DV相談	23-6614 (直通)	月～金 8:30～17:00
緊急時・夜間相談ダイヤル (児童相談所全国共通ダイヤル)		189	24時間対応

～緊張したときの対処法～

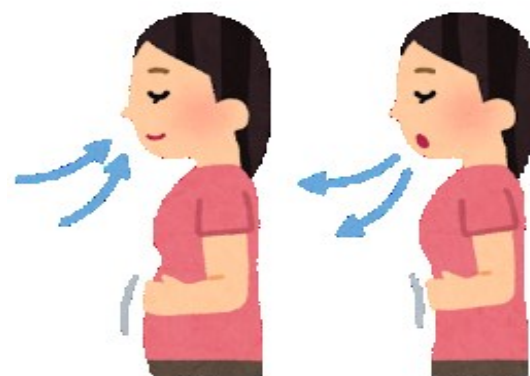
こころの体温計

心の健康度チェックできるよ!



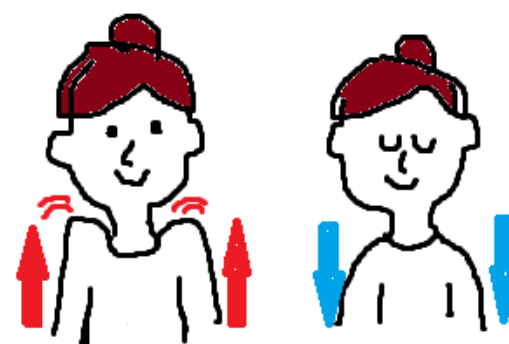
○腹式呼吸をゆっくり繰り返す。

不安が強いときに何か行動しようとする、ますます緊張が高まることがあります。おなかに手を当ててゆっくりと息を吐いて、ゆっくり息を吸ってみましょう。



○リラクゼーションを取り入れる。

体の力を抜くことで不安な気持ちが和らぎます。たとえば両肩をグーッと持ち上げて、ストンと肩を落として、力が抜けていくのを感じましょう。自分なりのリラクゼーション方法を見つけましょう。



参考:大野 裕 著「こころのエクササイズ つらい気持ちを楽にする38のアイデア」(講談社)

～こころが疲れている人と接する心構え～

○いつもどおり、自然に接する。

むやみに励ましたり、逆にはれ物に触るような接し方はせず、相手の気持ちとペースに配慮しながらいつもどおり接しましょう。



○「いつでも話を聞く」と伝える。

精神的に疲れているときは、助けようとしている人がいても、目に入っていないことがよくあります。話を聞いてくれる存在がいるというサインを出しておくことで、安心できるものです。



参考:大野 裕 著「こころのエクササイズ つらい気持ちを楽にする38のアイデア」(講談社)