



いのち支える

気付いてください

# 心と身体のSOS

あなたとあなたの大切な人を守るための  
ハンドブック



国分寺市



# 一人で不安や悩みを抱えていませんか

人生には、一人の力だけで解決できない事柄が発生します。  
 あなたは今、不安や悩みを一人だけで抱えていませんか？  
 あなたの周りに、以前と様子が変わって気がかりな人はいませんか？

## 危機を招く人生の出来事

- ・健康問題、身体疾患
- ・生活苦（事業の不振、負債、失業）
  - ・家族の不和
- ・職場や学校の間人間関係、いじめ
  - ・うつ病（精神疾患）

## 近年の社会情勢によって生じた社会的な変化

- ・経済的な不安
- ・将来への不安
- ・つながりが希薄または少なくなった
- ・人間関係の変化、孤立



悩みやストレスは、膨らみ過ぎたり、複数の原因が複雑に絡み合うことがあります。  
 心や身体の不調へつながり、あなたを追い詰めてしまうことがあります。

## ～あてはまる項目があるかチェックしてみましょう～

### 身体のサイン

- 頭痛や動悸がする
- 便秘や下痢がつづく
- 身体がだるい
- 疲れやすい
- または疲れがとれない
- 眠れない
- または眠りすぎる
- 食欲がない
- またはありすぎる

### 心のサイン

- 気分が沈んで悲しい
- 何をしても楽しくない
- イライラする、怒りっぽい
- 集中できない
- 物事を悪い方へ考える
- 自分を責める
- 自分に価値がないと感じる
- 死・自殺について考える

### 周りが気付くサイン

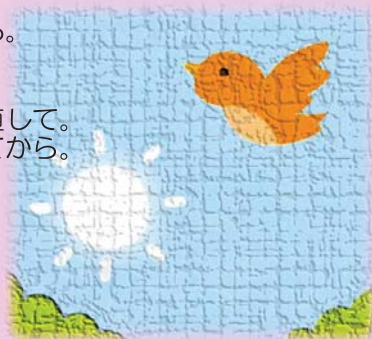
- 表情が暗い
- 反応が遅い
- 落ち着きがない
- 身だしなみが整わなくなった
- 飲酒量が増える
- 急に痩せた
- または太った

少し疲れがたまったかも…

## 「ストレスを抱えている自分」に気付いたら

### ■ 質の良い睡眠でリフレッシュ～疲れをとるための「快眠のコツ」～

起きたらまず、カーテンを開けて太陽の光を浴びる。  
休日の寝坊は控えめに。  
朝食で1日のスイッチを「ON」。  
寝る前にテレビやスマートフォンを見る習慣を見直して。  
無理に眠ろうとせず、寝床にはいるのは眠くなってから。



### ■ 自分に合ったストレスとの付き合い方を探す

好きなおやつを食べて一息つく。  
趣味や運動を楽しむ。  
うまくいかない部分にとらわれ過ぎず、柔軟な思考をもつ。  
とりあえず、一旦、不快なことは考えない。  
何もしない時間をつくる。  
話しやすい人と、コミュニケーションをとる。



### ■ SOSを感じたら相談しよう（相談をすすめよう）

自分でできる対処法を実践したり、家族や友人などに話を聞いてもらっても、気持ちが落ち込む、何をするのもおっくう、眠れないといったところと身体のサインが続く場合もあります。

そんなときは、相談機関や医療機関などつながり、力を借りましょう。

参考：東京都保健医療局  
ストレスとの上手な付き合い方、眠り方改革guidebook

# じっくり耳を傾けます

# 一人で悩まずご相談ください

誰かに話す（聴いてもらう）と、気持ちが軽くなったり、自身の考えを整理できたりして、解決のヒントが見えてくることがあります。

「話す相手が見つからない」「親しい人にこそ相談できない」そんなときは、専門の相談窓口をご利用ください。どんなことが解決につながるのか、一緒に考えましょう。

## 相談者担当者からのメッセージ

「どこに相談してよいかわからない」「ひとりで悩んでいき詰っている」生活をする中で、どこに相談したらよいかわからない困りごとや気になることはありませんか。地域福祉コーディネーターは様々な相談に幅広く対応し、解決に向けて関係機関と連携して一緒に取り組みます。  
（地域福祉コーディネーター（市））

気持ちが苦しい、眠れない、でも受診した方がよいかわからない・・・そんな場合にもご相談ください。保健師が丁寧にお話をおうかがいします。精神科医によるこころの健康相談も行っております。  
（障害福祉課（市））

ゆっくり話を聞いていると、ご自身で整理できることもあるようです。「どこに相談してよいかわからない」と迷っているご相談も多々あります。言葉にして伝えることは、大変だけれど大切な作業です。相談先を見つけるためのお話も伺います。  
（健康推進課（市））

「とりあえず困っている」と混乱された状態で連絡をいただきました。お話を伺い、一つ一つのお困りごとについて一緒に整理したことで適切な支援に繋ぐことができ、解消することができたようです。  
（子ども家庭支援センターぶんちっち（市））

心配ごと・お悩みごとをお聞きし、解決のためにできることを一緒に考えます。不安なときは、ご連絡ください。  
（人権平和課（市））

就職活動を始めたいけど何から手をつけていいかわからないと悩まれていますか？  
1通のメールや電話から、多くの方がそれぞれの一歩を踏み出すきっかけを掴んでいます。  
（たちかわ若者サポートステーション）

## 電話相談窓口一覧

生きていくのがつらい・消えてしまいたい、あるいは家族や友人のことが心配なとき...

相談窓口	連絡先	受付時間等
東京都自殺相談ダイヤル 「こころといのちのほっとライン」	☎ 0570-087478 (ナビダイヤル)	12時～翌朝5時半（年中無休）
東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)	☎ 03-3264-4343	24時間（年中無休）
東京多摩いのちの電話 (NPO法人東京多摩いのちの電話)	☎ 042-327-4343	10時～21時（年中無休） 第3(金)10時～(日)21時
法律相談	☎ 042-328-4343	16時～18時（第1・3火）
東京自殺防止センター (NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター)	☎ 03-5286-9090	20時～深夜2時半 (日・水・木・金・土) 22時半～深夜2時半（月） 17時～深夜2時半（火）
有終支援いのちの山彦電話 一傾聴電話一 NPO法人有終支援いのちの山彦電話	☎ 03-3842-5311	12時～20時 (火・水・金・土)

## からだやこころの不安・悩みに関する相談

相談窓口	連絡先	受付時間等
健康推進課（市）	☎ 042-321-1801	8時半～17時（月～金） ※土日祝，12/29～1/3は休み
東京都多摩立川保健所	☎ 042-524-5171	9時～17時（月～金） ※土日祝，12/29～1/3は休み
東京都立多摩総合精神保健福祉センター 「こころの電話相談」	☎ 042-371-5560	9時～17時（月～金） ※土日祝，12/29～1/3は休み
東京都夜間こころの電話相談	☎ 03-5155-5028	17時～22時（年中無休） ※受付は21時半まで

## 生活が苦しい・経済的困窮などの相談

	相談窓口	連絡先	受付時間等
生活保護	生活福祉課（市）	☎ 042-325-0111（代）	8時半～17時（月～金） ※土日祝，12/29～1/3は休み
生活困窮	自立生活サポートセンターこくぶんじ	☎ 042-324-8401	9時～17時（月～金） ※土日祝，12/29～1/3は休み

## 消費生活の相談

相談窓口	連絡先	受付時間等
消費生活相談室（市）	☎ 042-325-0111（代）	9時半～正午・13時～15時半（月～金） ※土日祝，12/29～1/3は休み

## 仕事や労働問題などの相談

相談窓口	連絡先	受付時間等
東京しごとセンター多摩	☎ 042-526-4510	9時～20時（月～金） 9時～17時（土） ※日祝，12/29～1/3は休み
東京都ろうどう110番 （東京都労働相談情報センター）	ナビダイヤル ☎ 0570-00-6110	9時～20時（月～金） 9時～17時（土） ※日祝，12/29～1/3は休み

## パートナーからの暴力、夫婦・親子の悩みなど

相談窓口 & 連絡先		受付時間等	
人権平和課（市） 男女平等推進センター ☎ 042-573-4378	女性の 悩みごと相談	相談専用 ☎ 042-573-4342	9時～12時, 13時～17時（月～金） ※土日祝, 12/29～1/3は休み
	女性のためのカウンセリング （予約制）		13時半～16時半 （原則, 第2・4火）
	女性法律相談（予約制）		13時半～16時半 （第3木）
東京ウィメンズ プラザ	女性のための 悩み相談	☎ 03-5467-2455	9時～21時（通年） ※12/29～1/3は休み
	男性のための 悩み相談	☎ 03-3400-5313	17時～20時（月・水・木） 14時～17時（土） ※祝日, 12/29～1/3は休み

## 人権に関する相談

相談窓口 & 連絡先		受付時間等
人権平和課（市） 男女平等推進センター ☎ 042-573-4378	身近な人権相談（予約制）	13時～16時（原則, 第2木）
	にじいろ相談（予約制） （性的指向・性自認に関すること）	17時～20時（原則, 第3水） （電話相談可）

## 障害者・高齢者の相談

	相談窓口	連絡先	受付時間等	
障害者	障害福祉課(市)	☎ 042-325-0111（代） FAX 042-324-6831	8時半～17時（月～金） ※土日祝, 12/29～1/3は休み	
	国分寺市障害者 基幹相談支援センター	☎ 042-320-1300 FAX 042-313-8823	8時半～19時（月～金） 8時半～17時（土） ※日祝, 12/29～1/3は休み	
高齢者	高齢福祉課(市)	☎ 042-321-1301	8時半～17時（月～金） ※土日祝, 12/29～1/3は休み	
	国分寺 地域包括 支援セン ター	もとまち	☎ 042-401-0035	8時半～19時（月～金） 8時半～17時（土） ※日祝, 12/29～1/3は休み
		こいがくぼ	☎ 042-300-6024	
		ほんだ	☎ 042-300-2339	
		ひよし	☎ 042-300-1405	
		ひかり	☎ 042-573-4058	
なみき		☎ 042-300-3702		

## 友だち関係の悩み・いじめ、家族、将来や進路の不安など

	相談窓口	連絡先	受付時間等
	子ども家庭支援センター ぶんちっち（市）	☎ 042-572-8138	電話相談 8時半～17時 来所相談 9時半～17時 （火～土）（第2・4木は13時まで） ※日月祝、12/29～1/3は休み
若者向け	子ども専用相談電話 「こそでん」（市） （18歳未満）	☎ 0800-800-9033 （通話無料）	8時半～17時（火～土） ※日月祝、12/29～1/3は休み つながらないときは ☎ 042-572-3725 （通話有料）
	24時間子供SOS ダイヤル	☎ 0120-0-78310 （通話無料）	24時間（年中無休）
	東京都いじめ相談 ホットライン	☎ 0120-53-8288 （通話無料）	
	チャイルドライン （18歳以下）	☎ 0120-99-7777 （通話無料）	16時～21時 ※12/29～1/3は休み
	東京都若者総合相談センター 「若ナビα」（18歳以上）	☎ 03-3267-0808	11時～23時（月～土） ※日、12/29～1/3は休み
	教育相談室（市）	☎ 042-573-4376 ☎ 042-573-4375 （相談専用）	10時～17時（火～土） ※日月祝、12/29～1/3は休み
	東京都小平児童相談所	☎ 042-467-3711	9時～17時（月～金） それ以外の時間帯の虐待に関する相談は 児童相談所全国共通ダイヤル189へ
	東京都ひきこもり サポートネット	☎ 0120-529-528 （通話無料）	10時～17時（月～土） ※日祝、12/29～1/3は休み

## つまづきを経験した若者の就労支援・応援

相談窓口	連絡先	受付時間等
たちかわ若者サポートステーション （NPO法人育て上げネット） <a href="https://www.sodateage.net/yss/tachikawa/">https://www.sodateage.net/yss/tachikawa/</a>	☎ 042-529-3378 メール相談はホームページ の問合せフォームから （24時間受付）	10時～17時 ※日月祝、12/29～1/3は休み

## どこに相談したらよいかわからないけれど、だれかに話を聴いてほしいとき...

相談窓口	連絡先	受付時間等
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 （通話無料）	24時間（年中無休）
福祉の総合相談窓口（市）	☎ 042-328-6820	9時～17時（水） ※祝日、12/29～1/3はお休み

あなたの「ストレス」確認できます。

## メンタルチェックシステム こころの体温計



携帯電話やスマートフォン、パソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができます。体温計で体温を測るように、心の健康状態をチェックしてみてください。



### こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

**【赤金魚】自分の病気などのストレス**  
※レベルが上がる毎にクガをしていきます

**【水の透明度】落ち込み度**  
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

結果画面 (例)

## LINEで相談

【アカウント名】相談ほっとLINE@東京

「生きるのがつらいと感じたら...」窓口

年中無休

15時～23時(22時半まで受付)

友だち登録の上、ご利用ください



## LINE「生きづらびっと」

NPO法人自殺対策支援センターライフリンク

LINE・チャット等による相談ができます。

月・水・金

11時～22時半(22時まで受付)

火・木・日

17時～22時半(22時まで受付)

土

11時～16時半(16時まで受付)



## ◆東京都こころといのちのほっとナビ

パソコンやスマートフォンなどから検索してください。  
地域やご相談内容に応じた相談機関をご案内します。

ここナビ 検索

国分寺市健康部健康推進課

電話：042 (321) 1801

FAX：042 (320) 1181

令和5年8月発行