

こどもの相談窓口

電話でお話を聞きます			
 保健師や 専門の職員が お話を聞きます	こころの相談 (北秋田市医療健康課)	☎ 0186-62-6666	月～金/8:30-17:00 (土日祝・年末年始除く)
	心と体の健康相談 (北秋田保健所)	☎ 0186-62-1165	月～金/8:30-17:00 (土日祝・年末年始除く)
	子ども・家庭110番 「でんわ相談よい子に」	☎ 0120-42-4152 フリーダイヤル・42・よい子に	毎日/24時間
ボランティア の人たちが お話を聞きます	秋田いのちの電話	☎ 018-865-4343	月～金/12:00-20:30 土日祝/12:00-17:00
	フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話	☎ 0120-783-556 フリーダイヤル・なやみ・こころ	毎月10日/ 8:00-翌日8:00までの24時間
	チャイルドライン	☎ 0120-99-7777	毎日/16:00-21:00
	24時間子供SOSダイヤル	☎ 0120-0-78310 フリーダイヤル・0・なやみ言おう	毎日/24時間
 警察官が お話を聞きます	やまびこ電話	☎ 018-824-1212	毎日/24時間

お会いしてお話を聞きます			
こころの相談	北秋田市保健センターで 保健師がお話を聞きます	月～金/8:30-17:00 (土日祝・年末年始除く)	☎ 0186-62-6666
いのちとこころの 個別相談	北秋田市交流センターで 臨床心理士と相談員がお話を聞きます	R2年度 4/24、6/26、8/28、10/23、12/25、 2/26(全て金曜) 時間: 13:30-15:30	事前予約が必要です ☎ 0186-62-6666
こども 立ち寄り相談室	市民ふれあいプラザコムコの2階でお話を 聞きます。こどもの健康のパンフレット等も 置いています。個別相談ができます。	R2年度 5/22(金)、10/16(金) 時間: 15:00-17:00 7/31(木)、1/8(金) 時間: 10:00-17:00	7月と1月は14時からの臨床心理士への相談がで き、予約することもできます。62-6666
心と体の健康相談	北秋田保健所で 保健師がお話を聞きます	月～金/8:30-17:00 (土日祝・年末年始除く)	☎ 0186-62-1165
チャイルド・ セーフティー・センター	秋田拠点センターアルヴェ で警察官がお話を聞きます	毎日/8:30-21:00	☎ 018-831-3421

SNSを利用して相談することができます




厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

チャイルドライン

18歳までのこどもが利用できるチャット
相談です。サイト内のルールを読んでから
利用しましょう。

LINE・チャットで相談できる
ところをのせています。

どこに相談したらよいか
迷ったら、医療健康課の
保健師に電話をください。

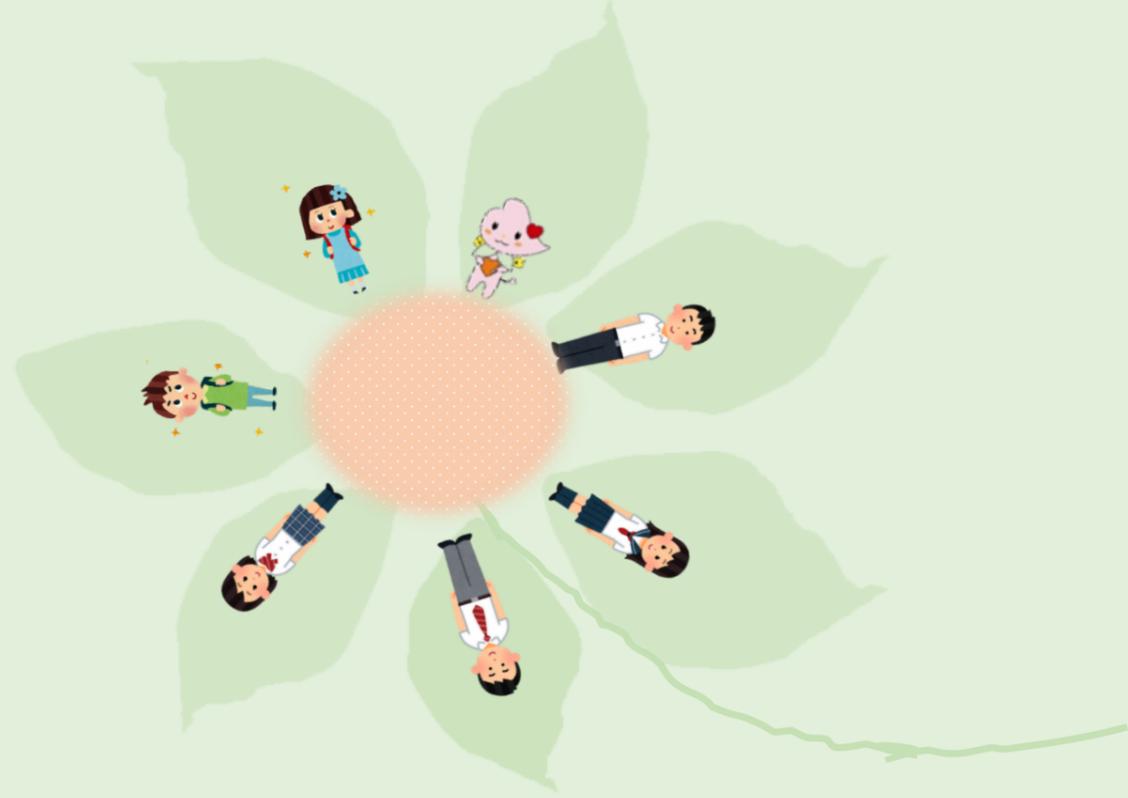
☎ 0186-62-6666



令和2年度版

ストレスとうまくつきあい

こころとからだをととのえる



わたしの名前は「キャッチー」
いのちとこころのマスコットキャラクターで中学生がつけてくれた名前だよ。
不安でいっぱいな気持ちも、楽しくってわくわくする気持ちもキャッチーが
「受け止めてくれるように」と、思いが込められているよ。
みんなはなんとなく調子が悪いと感じたことはあるかな。
ひとりで我慢せず、早めにストレスに対処できるようにしようね。



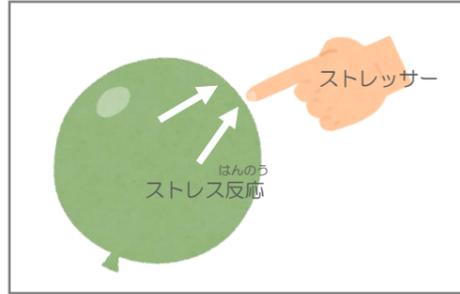
北秋田市こころの健康づくりネットワーク会議
(北秋田市役所 医療健康課)

TEL0186-62-6666 北秋田市宮前町9番69号



ストレスってなあに

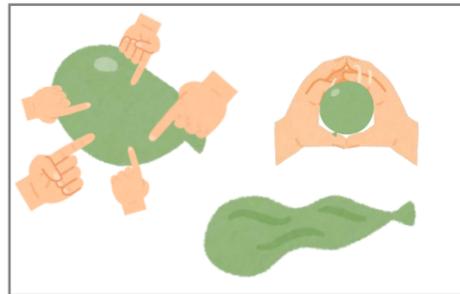
わたしたちが、外から何らかの刺激を受けた時に、それに応えようとするからだやこころの反応を「ストレス反応」と言います。ストレス反応のしくみを風船に例えてみましょう。



ふくらんだ風船を指で押す力を「ストレスラー」
風船の大きさを元に戻そうとする力を「ストレス反応」と言います。



「ストレスラー」にはいろいろなものがあります。
【精神的なもの】
大会前・テスト前の緊張、成績が上がらない
友達関係、親とのけんか、恋愛の悩み
【身体的なもの】
睡眠不足、無理なダイエット、けがや病気
【環境的なもの】
暑さや寒さ、騒音、混雑、化学物質



たくさんのストレスラーが重なったり、強すぎるストレスラーだったり、長引いたりすると、風船は元に戻る力が弱くなりしぼんでしまいます。それがこころやからだの調子を悪くしてしまうことにつながります。

こんなサインが出たら自分のこころやからだからのSOS！

【こころのサイン】

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣きたくなる
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって、避けるようになる

【からだのサイン】

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- なかなか眠りにつけなかったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- 下痢をしたり、便秘しやすくなる
- めまいや、耳鳴りがする

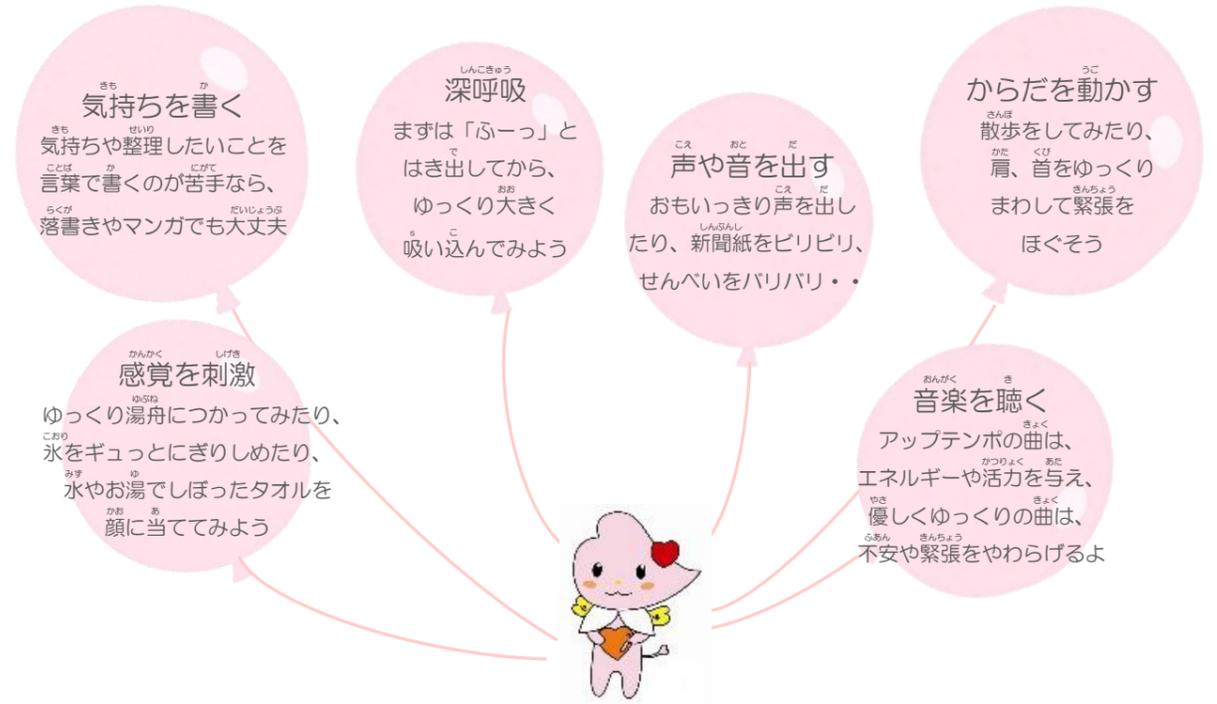
風船が元に戻らなくなる前に、気づくことが大事だね！

出典：「こころもメンテしよう」厚生労働省



こころとからだのセルフケア

セルフケアは、「自分のできる範囲で自分自身の手当てをする」ことです。からだやこころのサインに気づいたら、その日の体調や気分に合わせてやってみましょう。



ひとりで悩まずに相談をしましょう

セルフケアをやってみても、「気持ちが晴れない」「気になって仕方ない」「もう、どうしたらいいかわからない」など、風船が破れそうになるまで気持ちがパンパンにふくらんだり、誰かに空気を入れて欲しいくらい、しぼんでしまっている時は、けっして我慢せずに、勇気をもって誰かに話してみよう。

あなたの相談にのってくれる人や相談窓口もあります。ひとりで抱えたままにせず、話してみましょう。



困っている友達がいたら

友達の様子が「いつもと違う」と感じることはありませんか。自分のつらい気持ちを伝えることは勇気がいることです。あなたから声をかけてみると、友達も少しほっとして話をしてくれるかもしれません。

話を聞いてみた結果、あなたただけではつらい状況を変えられず、健康やいのちに関わること、危険なことは、友達が「絶対秘密」と言っても、必ず相談しましょう。