



一人で悩まないで 相談することがあなたを守る力に

心が疲れてしまうことは誰にでもあり、それは「少し立ち止まってほしい」という自然なサイン。しんどいときは、一人で抱え込まず、誰かに相談してみませんか。



問 保健予防課 / TEL661-9332

ID 038527

春はストレスがたまりやすい時期

春は、進学や就職、引っ越しなどで生活が大きく変わり、知らないうちにストレスがたまりやすい時期。心や体の調子が崩れてしまい、気持ちが追い込まれて、自殺に至ってしまうこともあります。



その不調は心と体からのサイン

心と体の不調を見過ごさず、ストレスのサイン（下記）に早めに気付くことが大切です。無理をせず、休息や相談を通じて、自分を守りましょう。

心のサイン

- 怒りっぽくなる
- 急に泣き出す
- やる気がなくなる
- 人付き合いを避ける

体のサイン

- 寝つきが悪い
- 食欲がない、食べ過ぎ
- 下痢や便秘が続く
- めまいや耳鳴り

現代の新たなストレスも不調の原因に

介護や育児の負担の他、SNS疲れやオンライン化による孤立といったストレスが発生しやすい現代社会。これらが重なり、心や体にさまざまなサインが現れることがあります。



また連絡が来る。
すぐに返信しないと・・・



つらくて、しんどくて、眠れない。
周りには相談しにくい・・・



あなた自身や周囲の人が気になるサインがある場合には専門機関に相談しましょう！

面接	市こころの健康相談／保健予防課（予約制） 電話相談可	TEL661-9332	平日8:45～17:15*
	こころの健康相談統一ダイヤル	TEL0570-064-556	平日9:30～17:00、18:30～22:30（受け付け22:00まで）* 3/1(日)9:30～31(火)17:00は24時間体制で受け付け
電話	国際ビレンダーズ大阪自殺防止センター	TEL06-6260-4343	金曜13:00～日曜22:00
	関西いのちの電話	TEL06-6772-1121	24時間、365日
	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	TEL0120-783-556	毎日16:00～21:00、毎月10日8:00～翌8:00
	こころの電話相談	TEL06-6607-8814	平日9:30～17:00、祝日除く（水曜は「わかぼちダイヤル」＝40歳未満専用受け付け）*
	府妊産婦こころの相談センター	TEL0725-57-5225	平日10:00～16:00*
	よりそいホットライン	TEL0120-279-338	24時間、365日
SNS など	自死遺族相談（要予約）	TEL06-6691-2818	平日9:00～17:45*
	自殺対策支援センターライフリンク 生きつらびっと	LINE、facebook、WEB	毎日8:00～22:30（月・金曜は6:00～。受け付けは22:00まで）
	あなたのいばしょ	WEB	24時間、365日

※年末年始除く