


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 (北秋田市子ども家庭センター 「ココロン」)	母子保健担当 ☎ 0186-62-6681	月～金/8:30-17:15 (土日祝・年末年始除く)
		児童福祉担当 ☎ 0186-84-8778	月～金/8:30-17:15 (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/8:30-17:15 (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	毎日/12:00-20:30
	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 子ども家庭センター 「ココロン」)	子ども課母子保健係保健師が 北秋田市保健センターで お話を聞きます	月～金/8:30-17:15 (土日祝・年末年始除く)	☎ 0186-62-6681
	子ども課子育て相談係 担当職員が北秋田市役所で お話を聞きます	月～金/8:30-17:15 (土日祝・年末年始除く)	☎ 0186-84-8778
いのちとこころの 個別相談	北秋田市交流センターで (※9/25はコムコム) 臨床心理士がお話を聞きます	毎月第4金曜日 (※7月は7/31、1月は1/8) 13:30-15:30	事前予約が必要です ☎ 0186-62-6666
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/24時間	☎ 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
LINE・チャットで相談できる
ところをのせています。



チャイルドライン
18歳までの子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。

どこに相談したらよいか
迷ったら、子ども課の
保健師に電話をください。
☎ 0186-62-6681

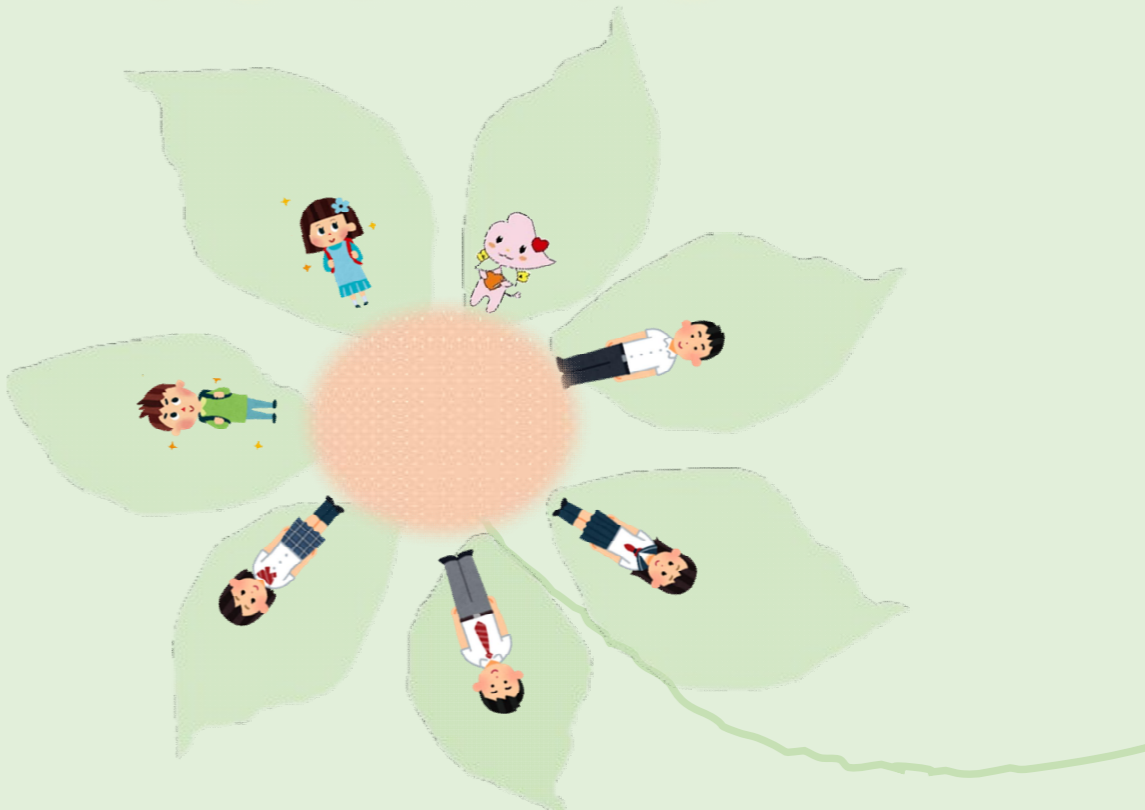


(R7)

北秋田市心の健康づくり

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。
ひとりで我慢せずに、早めにストレスに対処できるようにしようね。



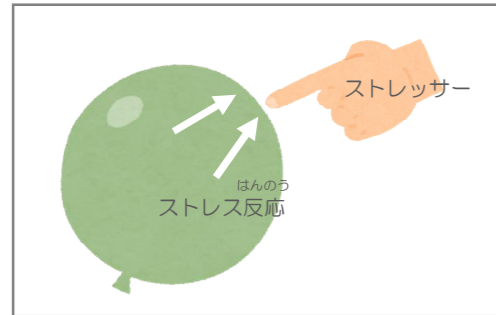
北秋田市保健センター

TEL0186-62-6681 北秋田市宮前町9番69号

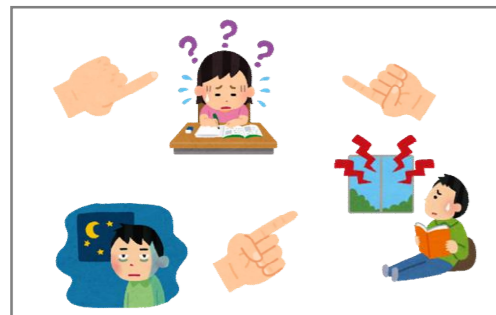


ストレスってなあに

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」
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」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が重なったり、強すぎるストレスだったり、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。

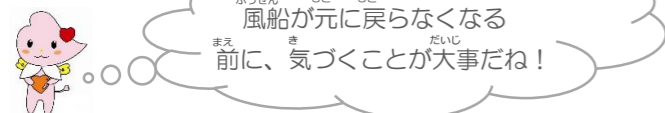
こんなサインが出たら自分のこころやからだからのSOS！

【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

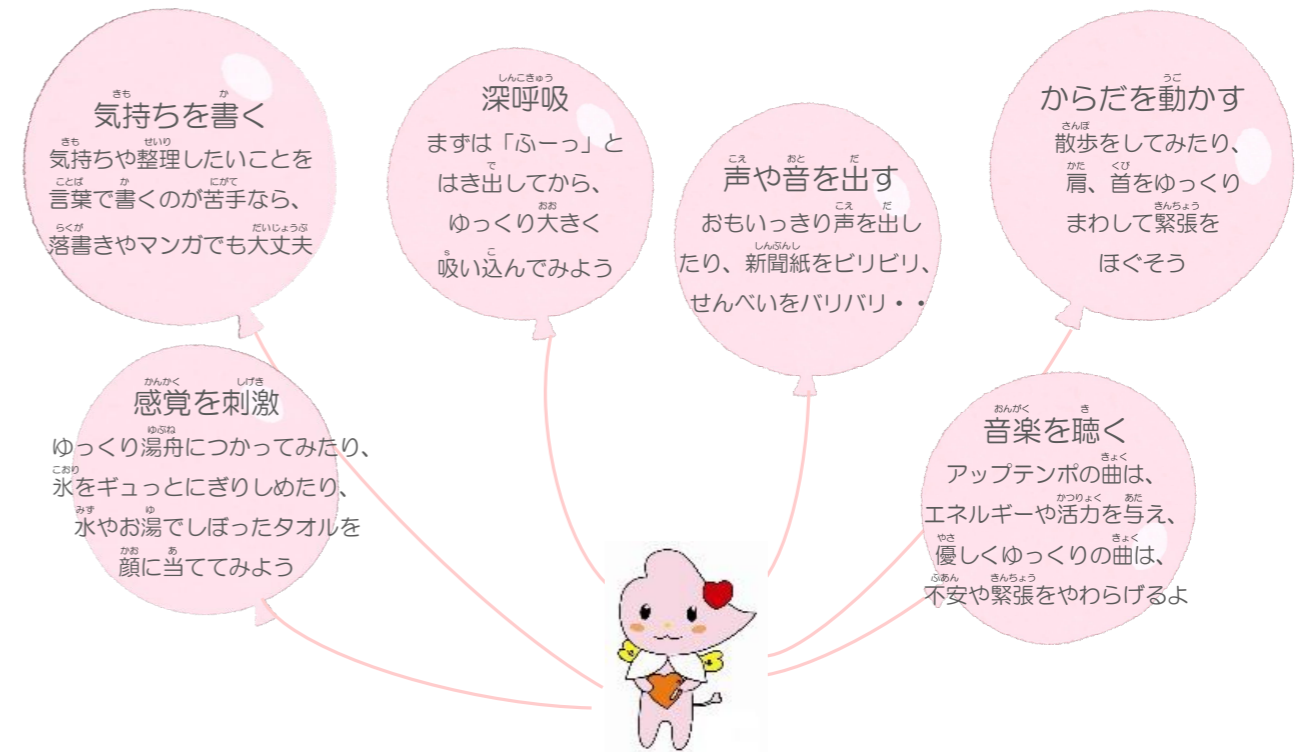


出典：「こころもメンテしよう」厚生労働省



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。