



ひとりで悩まず相談しましょう

大切ないのちを守るために

私たちは生活するうえで、学校や職場、家庭での人間関係や進学、就職による環境変化など、さまざまな悩みや不安に直面します。このようなストレスを溜めこんでしまうと、こころの病気になるかもしれません。自分の心のセルフケアはもとより、少しでも辛さを感じたら誰かに助けを求めることが大切です。また、周りの人で、いつもと様子が違うなどの異変に気付いた場合は見過ごさず、話を聞いたり専門機関への相談を促すなど、適切な対処につなげましょう。

◆10〜20代の若者が感じるストレス要因

○友人関係

・SNS上でケンカをする、裏切られる

・何でも相談しあえる友達がいない

○親子関係

・親から一方的に厳しく叱られる

・虐待、ネグレクトを受けている

・進学や就職について過度なプレッシャーをかけられる

○学校生活

・勉強を頑張っているのに成績が上がらない

・部活動などで努力しているのに結果が出ない

・志望校に合格できなかった

○生活環境

・家族構成の変化

・引っ越しをしたが新しい環境になじめない

特に、長期休み明けとなる時期は、こどもの自殺が増加する傾向にあります。近年増加傾向にある全国の小中高生の自殺者数は、令和5年に513人となり、過去最多であった令和4年の514人と同水準で推移しています。

◆スマートフォンの上手な使用を

SNSは便利な反面、安易に相手を傷つけてしまったり、相手の表情から感情を読み取る経験が減ったりする面もあります。SNSばかりにとらわれてしまうと、社会に出たときの対面によるコミュニケーションに上手く適応できない恐れもあるため、使いすぎに注意しましょう。

▼睡眠への影響

質の良い睡眠はストレスを解消し、こころの健康を守るために最も大切な時間です。暗い寝室ではスマホの光が交感神経を活発にさせ、不眠の原因になります。寝床にスマホを持ち込まないようにしましょう。



◆家族や友人のSOSを見逃さないで

周囲の人で、いつもと様子が違うなどと思う人はいませんか？もしかしたらそれは、悩みを抱えているときのSOSサインかもしれません。大切な人のいのちを守るため、さりげなく声をかけてみましょう。

○気づいてほしいこんなサイン

・表情が暗く、元気がない

・遅刻や欠席が増えた

・体調不良や不眠を訴える

・食欲がなさそう、痩せた

・身だしなみが乱れている

〈ポイント〉相手を励ますつもりで言った言葉でも、かえって相手を傷つけてしまう場合もあります。まずは聞き役に徹して、言動には十分配慮するようにしましょう。安易な激励はせず、悩みに寄り添ってねぎらいの言葉をかけるようにしましょう。

○ひとりで悩まず気軽に相談を

誰かに相談したいと思っても、相談できる人がいない、家族や友達に知られたくないなどの理由で相談できずにいませんか？電話やSNSでも相談ができます。ためらわずに相談してみましょう。

相談先一覧

電話で相談したい

・こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

<受付時間> 9:00～17:00 18:30～22:30(22:00まで受付)

<定休日> 土・日・祝日・年末年始

・福島いのちの電話 ☎024-536-4343

<受付時間> 10:00～22:00 毎月第3土曜は10:00～翌10:00の24時間対応

<定休日> なし

・桑折町役場健康福祉課 ☎024-582-1134

<受付時間> 8:30～17:15

<定休日> 土・日・祝日・年末年始

SNSで相談したい

・生きづらびっと

LINEで相談ができます。

全曜日 8:00～22:30(22:00まで受付)



生きづらびっと
LINE相談

・あなたのいばしょ

無料・匿名でチャットで相談ができます。

24時間365日対応



あなたのいばしょ
チャット相談

広告

広告

広告