



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場合もあります。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らない
- ・ クラスメイトや友達から無視される

○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？もしもしたらそれは、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