



こころの健康カレンダー

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの
様々なこころの悩みを抱えていたら、
一人で抱え込まずにその悩みを話してみませんか。
下記のような相談先があります。



★太良町精神保健福祉相談 【予約制】15時00分～【場所】しおさい館

精神科医師による相談で、月に1回開催しています。

日程は、右記QR(太良町ホームページ)からご確認ください。町報たらでもご確認ください。

予約は、太良町役場健康増進課(67-0753)へご連絡ください。



★各種相談窓口

相談内容	相談窓口名	相談先	電話番号	日時等
精神科医師による相談	こころの相談	杵藤保健福祉事務所	0954-22-2105	予約制 電話：平日9時～16時45分
	一般相談	佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060	予約制 電話：平日9時～16時45分
こころがつらい時	心のテレホン相談	県教育委員会	0952-30-4989	毎日24時間対応 (就学している子どもと保護者が対象)
	佐賀いのちの電話		0952-34-4343	毎日24時間対応
	佐賀こころの電話		0952-73-5556	平日9時～16時
	佐賀県自殺予防夜間電話相談		0120-400-337	毎日20時～6時
子どもが相談できる ところ	いじめホットライン	県教育委員会	0952-27-0051	毎日24時間対応 (就学している子どもと保護者が対象)
	チャイルドライン	NPO法人チャイルドライン支援センター	0120-99-7777	毎日16時～21時(年末年始除く) ※18歳以下限定
アルコール・薬物・ ギャンブル	依存症相談	佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060	予約制 電話は平日9時～16時45分
配偶者やパートナーからの 暴力(DV)の被害	DV専用相談		0952-23-3630	火曜日、木～土曜日9時～18時 水曜日 9時～21時 日曜日・祝日 9時～16時30分 (いずれの日時も、面談は予約制)
女性の様々な悩み	女性総合相談	佐賀県立男女共同参画センター(アバンセ)	0952-26-0018	
男性の様々な悩み	男性総合相談		080-6426-3867	電話：毎週水曜日 19時～21時 面談：毎月第4土曜日14時～16時 面談予約：火～金曜日、日曜日・祝日 9時30分～16時
性暴力被害	性暴力救援センター・さが(さがmirai)	みらい	(はやくワンストップ) #8891	毎日24時間対応
妊娠・女性特有の 健康	妊娠SOSさが		0120-279-392	月～木曜日：9時～17時 金曜日：9時～22時(祝日・年末年始除く)
子育て等	子育て世代包括支援センター	太良町役場健康増進課	0954-67-0753	平日8時半～17時15分
	思春期相談	佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060	予約制 平日9時～16時45分
職場でのいじめ・ ハラスメント等	特別労働相談窓口	佐賀労働局 雇用環境・均等室	0952-32-7218	平日8時半～17時15分 ※専門相談員は9時半～17時対応
	武雄労働基準監督署(総合労働相談コーナー)		0954-22-2165	平日9時半～17時
法的なトラブル	法テラス佐賀		0570-078361	平日9時～17時
生活困窮等	佐賀県生活自立支援センター		0952-20-0095	平日9時～18時
介護	地域包括支援センター	太良町役場包括支援センター(しおさい館内)	0954-67-0496	平日8時半～17時15分

連絡先や相談日時等は変更になる場合があります。事前にお確かめください。

気づいて こころのSOS

《出典：厚生労働省「こころもメンテしよう」より抜粋》

～ストレスとうまく付き合うために～

令和7年4月発行

保存版

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーです。強いストレスがかかった状態が続くと、こころと体は疲れてしまいます。これは、自然な反応です。

こころと体の調子が崩れる前に、『ストレスのサイン』を知っておきましょう。ストレス反応も疲れのサインも人によって様々です。自分のストレスに気づけるようになると、セルフケアができるようになります。

ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。



♡ こころのサイン(例)

- 不安や緊張が高まり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出したりする
- 気分が落ち込みやる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になり避けるようになる
- 焦りや不安で落ち着かない
- 周りに誰もいないのに声が聞こえる
- 1日中憂うつな気分が続く
- 考えが前に進まない



🧑 体のサイン(例)

- 肩こり・頭痛・腹痛・腰痛など
- 寝つきが悪くなる
- 夜中や朝方に目が覚める
- 下痢・便秘
- めまい・耳鳴り
- 食欲低下・過食
- 遅刻や欠席(欠勤)が増える
- 元気が出ない
- 疲れやすい
- 小さなミスや忘れ物が増える



🌱 こころと体のセルフケア方法(例)

- 散歩やスポーツで体を動かす
- 今の気持ちを書いてみる
- 腹式呼吸を繰り返す
- なりたい自分に目を向ける
- 音楽を聴いたり歌を歌う
- 誰かに話す
- 生活リズムを整える
- 瞑想やヨガなど呼吸に意識を向ける
- 入浴やマッサージで体をほぐす
- 身の回りの刺激から距離をとる
- 失敗したら笑ってみる



☆セルフケアの方法は人それぞれです。自分なりの方法を見つけましょう。

周囲に悩んでいる人がいたら・・・

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談したらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」などの状況に陥ることがあります。

いつもと違うように気づいたら、声をかけてください。悩みを打ち明けるきっかけを作ることが大切です。



～支援の際の4つのポイント～

気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかけよう

傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾けよう

つなぎ

早めに医師や専門機関への相談につなげよう

見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守ろう

