

2027 3月

毎年3月は自殺対策強化月間です。 ひとりで抱え込まず相談を



早めにストレスに気づいて、適切に休むことがこころとからだの健康には大切です。

3つのストレスサイン

からだ

に現れるサイン



- ・頭痛,腹痛,首や肩がこる
- ・めまいや耳鳴り
- ・不眠
- ・下痢,便秘

こころ

に現れるサイン



- ・イライラする
- ・不安
- ・気分が落ちこむ
- ・やる気が出なくなる

行動

に現れるサイン



- ・集中力が続かない
- ・食欲不振,食べ過ぎる
- ・お酒の量が増える
- ・外出が減る

ストレスサインが
出てきたら・・・

気分転換する、ゆっくり休む、誰かに話してみるなどの自
分なりのストレス解消法をもちましょう

命の門番『ゲートキーパー』を ご存知ですか？

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に
気づき、声をかけてあげられる人のことです。
特別な研修や資格は必要ありません。

変化に
気付く

やさしく
声をかける

じっくりと
耳を傾ける

支援先に
つなげる

暖かく
見守る

ゲートキーパー ▲
について詳しくは
こちら



電話で話したいとき

SNSで話したいとき

つらい気持ちは一人で抱え込まず、身近な人や、相談窓口にご相談ください。

#いのちSOS

(フリーダイヤル おもい ささえる)
0120-061-338
(24時間)

こころのサポート@埼玉

毎日19時～23時まで
LINEで心理カウンセラー
へ相談ができます。
(LINEID @kokosai)



あなたの声を
聞かせてください

もし、あなたが悩んでいたら、相談してみませんか？

まもろうよこころ

検索

厚生労働省支援情報検索サイトでは、
あなたに合った相談窓口を検索することができます。



MEMO

2月	日	月	火	水	木	金	土	4月	日	月	火	水	木	金	土

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3