



気づいていますか？

こころのサイン

- あなたのこころ支えるハンドブック -



なやんでいるあなたへ

ひとりで悩んでいませんか？

あなたの悩みやストレスはどんなことですか？

あなたの周りにこんなことで悩んでいたり、「いつもと違う」と感じる人はいませんか？

気持ちの変化

- ・落ち込みやすい
- ・やる気がでない
- ・イライラして人にあたる

からだの変化

- ・なかなか寝付けない
- ・早朝に目が覚める
- ・食欲がなく食べてもおいしくない

家庭や家族のこと

- ・介護に疲れた
- ・配偶者等からの暴力や暴言
- ・育児に悩んでいる
- ・ひきこもりや認知症

人との関わり

- ・人に会いたくない
- ・人の声を聞きたくない
- ・他人が信頼できない
- ・退職後、人とのつながりが
ない

お金のこと

- ・借金がある
- ・生活が苦しい

仕事のこと

- ・ミスが増えた
- ・忙しくて休む時間がない
- ・遅刻や休みが増えた
- ・失業した

周りからみて

- ・表情に元気がない
- ・口数が少なくなった
- ・トラブルが増えた

その他に

- ・大切な人との離別・死別
- ・がんを宣告された

悩みやストレスは、誰もが抱えており避けられないものです。
しかし、ふくらみすぎてしまうと、こころやからだの不調につながります。



こころとからだのサイン あなたのこころとからだはサインを出していませんか？

自分の気持ちが…

- 気分が沈んで、悲しい
- イライラする
- 集中力がない
- 物事を悪いほうへ考える
- 好きなこともやりたくない
- 自分を責める
- 死にたくなる

からだの調子が…

- 眠れない
- 食欲がない
- 便秘がち
- 疲れやすい
- からだがだるい
- 頭痛や動悸がする

周りから…

- 表情が暗い
- 涙もろい
- 反応が遅い
- 落ち着きがない
- 飲酒量が増える

これらの症状が2週間以上続く場合、
こころの病気(うつ病など)のサインかもしれません

参考:自殺対策に関する意識調査(国)

アルコールと睡眠の関係

ストレス発散として、寝酒をすると寝付きが良くなると思い、お酒を飲むという方も少なくないと思います。しかし実は、効果は短時間しか続かず、朝方に目が覚めて睡眠のコントロールを乱してしまいます。

同時に、お酒の量も増えてしまい悪循環となります。



悩みやストレスに気づいたら…

こころとからだのメンテナンス

自分に合った方法を知り、その日の気分や体調に合わせてメンテナンスしましょう。

質の良い睡眠をとる

ストレスや疲れを感じた時は、「睡眠による休養」が必要です。理想の睡眠時間は1日7～8時間とされていますが、睡眠時間には個人差があります。重要なのは、「気持ちよく眠れた」と思えるような睡眠の質です。

♥安眠のためのコツ

就寝・起床時間を一定にする



毎朝、一定の時間に起きると夜自然と眠くなります。

太陽の光を浴びる



早朝に日光を浴びると体のリズムが整い、夜の寝付きが良くなります。

適度な運動をする



ほどよい疲労は心地よい眠りを促します。有酸素運動が効果的。

参考:厚生労働省eヘルスネット

毎日の食事でエネルギー補給

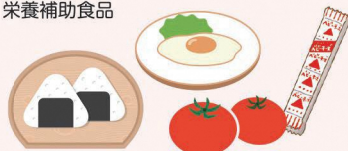
♥栄養バランスのよい食事をとりましょう



♥食欲のないときは…

食べられるものを食べてみましょう

例:おにぎり、ペビーチーズ、トマト、たまご、栄養補助食品



リラクゼーションでからだをほぐす

♥いつでもできる腹式呼吸のリラクゼーション方法をご紹介します

①目を閉じ、おなかに手をあてます。「いーち、にー、さーん」と頭で数えながら、口から息を吐きます。



②全て息を吐き出したら、①と同じように数えながら、鼻から息を吸います。



③①②を5～10分繰り返します。



「こころとからだのサイン」に気づいたときには ひとりで悩まず相談しましょう

つらい気持ちが続いて
いる、生きるのがつらい、
どうすればいいか
悩んでいるなど…

いま、悩んでいるあなたの周りにも見守ってくれている人や支えになりたいと
思っている人はいます。つらくなったり困ったりした時には、一人で悩まず助け
を求めているのです。

周りの人や相談窓口であなたの思いを話してみませんか。

♥一人で抱え込まず誰かに相談してみましょう

話すことで気持ちの整理がつき、スッキリすることもあります。

相談窓口で一人で行くのが不安な時には、家族や友人と一緒にいきましょう。

(6～8ページ参照)

♥こころの病気のサインに気づいた時は医療機関に相談しましょう



市ホームページ「こころの健康づくり」の紹介

ホームページでは、こころの健康づくりに関する情報や、ゲートキーパーについて、相談窓口などを紹介しています。

あなたや周りの人のこころの健康づくりにお役立てください。



● ● ● みんながゲートキーパー ● ● ●

ゲートキーパーとは

周りの人の「こころとからだのサイン」に気づき、声をかけ、その人の話を受けとめ、必要に応じて相談機関につなぐなど誰かのこころを支えている人のこと。

「いのちの門番」とも言われています。

これは誰もが人間関係を築いていくなかでやっており、特別なことではありません。誰もがみんなゲートキーパーです。

1 いつもと違うと気づいたら、声をかける

- ♥ 日頃から周りの人と声をかけ合うことで、いつもと違う変化に気づくことができます。いつもと同じような声かけを大切にしましょう。
- ♥ 悩みを話してくれそうな時には、私はあなたを「心配している」というメッセージを伝えましょう。
「どうしたの?よかったら話して」「なにか困ってることはない?」など

2 話を聞くととき ~相手の気持ちに寄り添い、耳を傾ける~

- ♥ 解決方法や対応がわからなくても、まずは話に耳を傾けてみてください。
- ♥ 話を聞く前には、安心して話せる環境・雰囲気をつくりましょう。
- ♥ 相手の気持ちや考えを認め、受け止めることが大切です。
相手の気持ちを否定せず、共感する言葉をかけましょう。
- ♥ 話を聞いたら、ねぎらいの言葉を伝えましょう。

3 相談したいと思ったとき

- ♥ 相談先を紹介しましょう(6~8ページ参照)
「こんな相談先もあるけどどうかな?」「一人で行くのが心細いなら一緒に行こうか?」などもし、深刻な悩みと感じた場合には…
- ♥ 相談先に一人でいけない場合や必要があれば、一緒に出向くことも必要です。
確実に支援者につながるよう直接連絡を取り、相談場所や日時を具体的に設定し、相談者へ伝えましょう。

4 見守ること

- ♥ 普段からのあいさつのかけ合いや誰かとつながっていることは、「見守られている」という安心感につながります。あなたの何気ない声かけや行動が、誰かの生きる気持ちの支えとなっています。

相談窓口一覧 ～話してください、あなたの悩み～

ひとりで不安やストレスを抱え込んでいる方、悩んでいる方が
相談できる窓口があります。

家族や
友人の方からも
相談できます

♥自殺に関する相談 ～「つらい気持ちが続いている」「生きていくのがつらい」など～

相談窓口	電話番号	受付時間など
東京都自殺相談ダイヤル 「こころといのちのほっとライン」	はなしてなやみ 0570-087478	12時～翌朝6時※受付は5時半まで (年中無休)
東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間(年中無休) 詳細はHPをご確認ください
東京多摩いのちの電話	042-327-4343	10時～21時(年中無休) 毎月第3金曜10時～日曜21時
東京自殺防止センター	03-5286-9090	20時～深夜2時半(年中無休) 22時半～深夜2時半(月) 17時～深夜2時半(火)
東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	17時～22時※受付は21時半まで(年中無休)
LINE相談 【アカウント名】相談ほっとLINE@東京 「生きるのがつらいと感じたら…」		15時～23時※受付は22時半まで (年中無休)

毎日16時～21時
毎月10日は
8時～24時間受付
0120-783-556

♥こころの不安や悩みに関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間など
多摩小平保健所 「こころの相談」「思春期のこころの相談」	042-450-3111	9時～17時(月～金)
東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-371-5560	9時～17時(月～金)

♥健康

相談窓口	電話番号	受付時間など
健康課	042-477-0022	8時半～17時(月～金)

♥生活保護・生活困窮

相談窓口	電話番号	受付時間など
福祉総務課	生活保護 042-470-7741	8時半～17時(月～金)
	生活困窮 042-470-7749	9時～12時、13時～16時(月～金)

♥障害者

相談窓口	電話番号	受付時間など
障害福祉課	042-470-7747 (FAX 042-475-8181)	8時半～12時、13時～17時(月～金)
保険年金課(障害年金受給相談)	042-470-7732	8時半～12時、13時～17時(月～金)
めくまー(精神障害)	042-476-1335 (FAX 042-476-5168)	電話相談: 9時～19時(月～金) 9時～17時(土・祝) 来所相談: 曜日により時間帯が異なる ため直接お問い合わせください
さいわい福祉センター(身体・知的障害)	042-477-2711 (FAX 042-477-2750)	9時～17時(月～金)

♥消費生活

相談窓口	電話番号	受付時間など
東久留米市消費者センター	042-473-4505	10時～12時、13時～16時(月～金)

♥高齢者

相談窓口	電話番号	受付時間など
介護福祉課	042-470-7777 内線2501～2503	8時半～12時、13時～17時(月～金)
東久留米市地域包括支援センター	東部 042-473-9996 東部(本部) 042-428-7788 中部 042-470-8186 中部(本部) 042-451-5121 西部 042-472-0661	9時～19時(月～金) 9時～17時(土) ※上記の時間以外も電話対応可

♥法律・人権

相談窓口	電話番号	受付時間など
生活文化課(法律相談)	042-470-7738	10時～(第1～4水曜)予約制
法テラス (東京(新宿)、多摩(立川))	東京 0570-078301 IP電話 050-3383-5300 多摩 0570-078305 IP電話 050-3383-5327	9時～17時(月～金) ※法律相談(予約制)は、収入や資産が一 定額以下であるなどの条件があります
東京法務局 (みんなの人権110番・女性の人権ホットライン)	みんな 0570-003-110 女性 0570-070-810	8時半～17時15分(月～金)

♥女性の悩み全般やパートナーからの暴力、夫婦の悩みなど

相談窓口	電話番号	受付時間など
東久留米市男女平等推進センター	042-472-0061	女性の悩みごと相談:毎週月曜 予約制 女性弁護士による法律相談:毎月第1金曜 予約制
東京ウィメンズプラザ (一般相談・DV専用・ 男性のための悩み相談)	一般 03-5467-2455 DV専用 03-5467-1721 男性 03-3400-5313	9時～21時(毎日) 17時～20時(月・水・木)、14時～17時(土)
東京都女性相談センター多摩支所	042-522-4232	9時～16時(月～金)

♥ひとり親家庭の相談

相談窓口	電話番号	受付時間など
児童青少年課	042-470-7736	
東京都ひとり親家庭支援センター 「はあと」 (生活相談・養育費相談・面会交流支援・ 離婚前後の法律相談・就業相談)	生活のこと はあと 03-6272-8720 生活でも 仕事でも はあと多摩 042-506-1182	9時～20時半(火～金) 9時～17時半(月・土・日・祝) 9時～17時半(月・水・木・土・日・祝) 9時～19時半(火・金)

♥子育て

相談窓口	電話番号	受付時間など
東久留米市こども家庭センター	こども支援係 042-471-0910 母子支援係 042-420-6742	9時～16時半(月～土) 8時半～17時(月～金)
地域こども家庭センター上の原	042-420-9011	9時～16時半(月～金)
東京都小平児童相談所	042-467-3711	9時～17時(月～金)

- ・上記以外の時間帯については児童相談所全国共通ダイヤル189で対応
- ・関係機関の方や現在都内の児童相談所にご相談中の方で緊急の場合、夜間休日緊急連絡 03-5937-2330 で対応
- ・来所相談は、事前予約をお願いします(予約なしでも可)

※相談窓口の受付は土日祝・年末年始は除きます(一部受け付けている窓口もあります)

各相談窓口の受付時間等の変更される場合があるため、詳しくは各相談窓口のホームページをご確認ください

♥ 教育

相談窓口	電話番号	受付時間など
教育センター 教育相談室	中央 042-473-3667	10時～17時(火～土)予約制
	滝山 042-475-8909	10時～17時(月～金)予約制 ※水曜のみ18時まで

♥ 就労や労働問題について

相談窓口	電話番号	受付時間など
東久留米市商工会(経営相談)	042-471-7577	9時～12時、13時～17時半(月～金)
東京都ろうどう110番	ナビダイヤル 0570-006110	9時～20時(月～金)、9時～17時(土)
	多摩事務所 042-595-8004	来所相談:9時～17時(月～金)予約制 夜間と土曜に関しては直接お問い合わせください
東久留米ワークコーナー	042-470-7777 内線3221	9時～17時(月～金)
ハローワーク三鷹	0422-47-8617	8時半～17時15分(月～金)
東京しごとセンター多摩(立川)	042-526-4510	9時～20時(月～金)、9時～17時(土)

探している方へ
お仕事を

♥ 相談先に迷うとき

相談窓口	電話番号	受付時間など
よりそいホットライン (暮らしの困りごと、外国語による相談、DV・性暴力などの女性相談、セクシャルマイノリティに関する相談、自殺、10～20代の女の子の相談、被災後の暮らし)	0120-279-338	24時間(年中無休)

♥ その他の相談(自死遺族、ひきこもり等)

相談窓口	電話番号	受付時間など
とうきょう自死遺族総合支援窓口	03-5357-1536	15時～19時(月～金) 13時～17時(日)
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	10時～20時(木) 10時～18時(日)
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	11時～16時(火・木・土)
東京都ひきこもりサポートネット	0120-529-528	10時～17時(月～土)
東久留米市社会福祉協議会	042-475-0739	9時～17時(月～金)
東京都若者総合相談センター 「若ナビα」	03-3267-0808	11時～23時(月～土)※受付は22時半まで メール・LINE・面接相談あり

※相談窓口の受付は土日祝・年末年始は除きます(一部受け付けている窓口もあります)
各相談窓口の受付時間等とは変更される場合があるため、詳しくは各相談窓口のホームページをご確認ください

東久留米市では「みんなでこころ支えあう 心地よいまち」を目指して、身近な人との会話やふれあいがあり、更には市民による様々な支え合いの活動を増やしていき、つらく苦しくなったときは安心して相談できる場所がある、心地のよいまちをともにつくっていきます。

東久留米市自殺対策計画(東くるめ ほっとプラン)より

発行日:令和6年4月

発行:東久留米市福祉保健部健康課

所在地:東京都東久留米市滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)

電話:042-477-0022