

一人で悩まずに相談してみませんか？

「無料法律相談とこころの健康相談会」

弁護士や臨床心理士等のカウンセラーが相談に応じます。

- ◆二重ローンや借金（多重債務）でお困りの方
- ◆相続など法律問題でお困りの方
- ◆家庭内の問題や仕事上の悩みを抱えている方
- ◆眠れないなどの体の不調でお困りの方



仙台市こころの健康づくり
キャラクター
「ココまる」

ぜひ、この相談会をご利用ください。

■対象者

仙台市内にお住まいの方又はお勤め若しくは通学されている方

■相談会日時

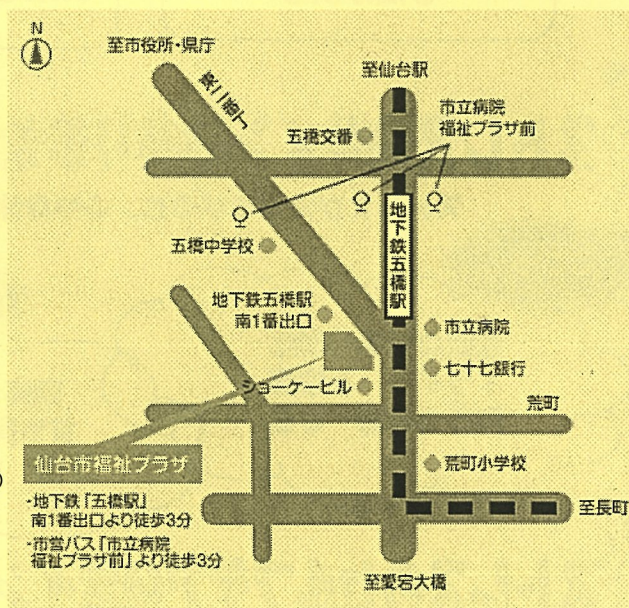
平成 25 年 12 月 15 日（日）
1 月 18 日（土）
2 月 16 日（日）
3 月 15 日（土）

※相談時間は何れも 13:00～17:00 です。

■場 所

仙台市福祉プラザ 10F（青葉区五橋2丁目12-2）

- ・地下鉄「五橋駅」南1番出口より徒歩3分
- ・市営バス「市立病院福祉プラザ前」より徒歩3分



■申込方法

- ・相談会は＜事前予約制＞です。【定員：法律相談 12 名、心の健康相談 8 名】
- ・電話で予約を受付いたしますので、事前にお申し込みください。
- ・託児もあります。ご希望の方は、予約の際にお申し出ください。
- ・予約受付時間 10:00～18:00（土曜、日曜及び祝日を除く）

・予約電話番号 718-4401（仙台いのちの電話事務局）

※定員に達した場合はお断りすることがありますので、ご了承ください。

【この事業は、社会福祉法人 仙台いのちの電話に委託して行います。】

■問い合わせ先 仙台市健康福祉局健康増進課 電話 214-8198



こころの健康をチェック!

	ほとんど毎日	そういう日の方が多い	そういう日の方が少ない	そういう日は全くない
明るく、楽しい気分で過ごした	3	2	1	0
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	3	2	1	0
意欲的で活動的に過ごした	3	2	1	0
ぐっすりと休み、気持ちよく目覚めた	3	2	1	0
日常生活の中に興味のあることがたくさんあった	3	2	1	0

8点以上

特に心配はありません

8点未満
または1項目でも
0点がある

こころの疲れがたまっているかもしれません。
長引くと心身の不調に陥りやすい状態です。生活リズムを見直して休養をとる工夫をしましょう。



日本語版WHO - 5健康状態表 (簡略版)



ストレスのサインはありますか?

ストレスが大きくなると、心や身体などにいろいろな反応があらわれます。

こころ

意欲の低下 緊張
イライラ 不安感
抑うつ状態 など

からだ

頭痛 疲労 不眠
首や肩のこり 動悸
下痢 食欲不振 など

行動

作業効率の低下
アルコールの過剰摂取
過食 など



ストレスのセルフケアのポイント

その1: 生活のリズムを整えよう

- 一日3食、規則正しく食べる
- 朝食を抜かない



- ぐっすり眠る
- なかなか寝付けないときはぬるめのお風呂でリラックス
- 休日の寝だめは一時間まで



- ウォーキングやストレッチなどの適度な運動を!

その2: ストレス解消法を持とう

- 楽しいことをする
- 自然とふれあう
- 趣味を持つ
- 仲間と交流する

その3: ストレス解消をお酒やたばこに頼らない

- お酒、たばこに頼ると量が増え、依存の危険が!!

