

「無料法律相談とこころの健康相談会」

◆相続・借金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、憂鬱な気分が続くなどこころの不調でお困りの方
ぜひ、この相談会をご利用ください。



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

令和 8 年 8 月 22 日 (土)
 9 月 19 日 (土)
 10 月 10 日 (土)
 11 月 14 日 (土)

[illegible]

- ・地下鉄「旭ヶ丘駅」東1番出口より徒歩3分
- ・市営バス「旭ヶ丘駅」より徒歩2分
- ・地下**有料**駐車場あり。ただし、台数に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

- ・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】
- ・電話で予約受付をします。受付は開催月の前月１日（土日祝日の場合は翌平日）からとします。
- ・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。
- ・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。

★予約はこちら★ 受付時間 10：00～17：00（土日祝日・お盆休み・年末年始を除く）
電話番号 718-4401（仙台いのちの電話事務局）

仙台市健康福祉局健康政策課



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
ぐっすりと休め、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せんか？

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！！

