

市政
トピックス

[TOPIC 2]

3月は
自殺対策強化月間

春は、生活環境が変わりやすい季節です
気づいていますか?
こころと体のSOS



自分を大切に

こんなことはありませんか？



新しい学校生活に
なじめるかな…

セルフケアをやってみよう



職場も
住まいも変わって
不安…



暖かかったり、
寒かったり
気温の変化に
体が慣れない

まずは、こころと体の状態のチェック

- やる気が起きない
- 休んでも体がだるい
- 勉強や仕事のミスが増えた
- 食欲がない
- 寝つきが悪い、眠りすぎてしまう



自分では気づかないことも
あるよ! アプリでセルフ
チェックをやってみよう!

次に、自分に合ったセルフケアを実践



ウォーキング



音楽を聴く



腹式呼吸

早めのセルフケアをこころがけ
自分自身を大切にしよう!

セルフケアをサポートする
アプリがあるよ!



メンタルヘルスケアアプリ こころの絆創膏

- こころの健康状況がチェックできる
- 自分に合ったセルフケアを見つけられる
- 日記・コンディションを登録できる
- 相談窓口を検索できる

アプリはここからインストールできるよ!
名古屋市相談窓口情報サイト
こころの絆創膏
家族関係・学校・介護などさまざまな悩みに関する相談窓口も紹介!



アプリを利用して、セルフケアを
意識してできるようになった!



こまめに休息をとって、
気楽に、ほっとする
時間も大切だよ!

相談してみよう

悩んだり、不調を感じたりするときは、無理をしないで相談してみませんか?



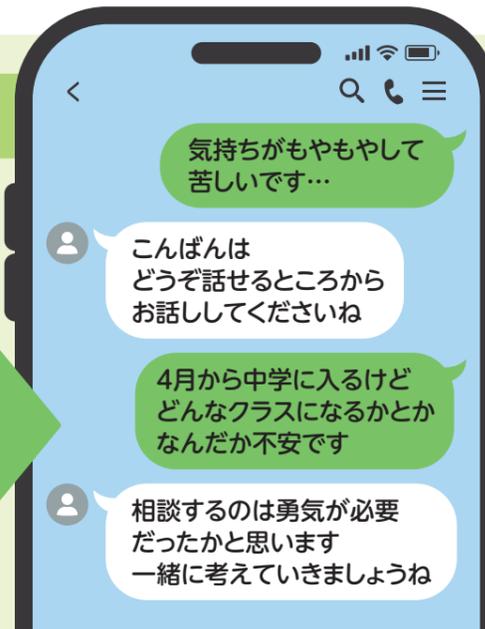
こころの健康無料相談 秘密厳守

電話での相談や、
精神科医・臨床心理士などによる面接相談(予約必要)
☎052-962-9002
受付 毎日、午前9:00～午後10:00(祝休日除く)
対象 市内在住・在勤(学)の方

匿名で
相談が
できるよ

LINE相談(チャット)もあるよ!

日時 火曜日・木曜日・日曜日
午後4:00～10:00(受け付けは、
午後9:10まで)(祝休日除く)



相談してみたら、
気持ちがちょっと
スッキリした。



イベントにも出かけてみて

こころの健康フェスタ 申込不要



アーティストの
のじまかの
野島権乃さん



精神科医の
トミー
Tomyさん

トークショーやライブで、不安を吹き飛ばすヒントをお届け。
このほか、相談窓口の案内コーナーなどがあります。

日時 3/21(土)午前10:00～午後4:00
場所 オアシス21銀河の広場(東区) 料金 入場無料
問合せ 精神保健福祉センターこころば
☎052-483-2095 FAX052-483-2029

詳しくは
こちら



問合せ 健康福祉局健康増進課
☎052-291-4790
FAX052-291-4793