


## ココカラ相談 ～こころやからだのお悩みにお応えします～


気持ちがつらい、眠れないなど心身の不調が続く時は、こころがサインを出しているのかもしれませんが、一人(家族)で悩まず相談してみませんか。

対 象	秩父市民	場 所	各保健センター
相 談 内 容	心の不調等に関すること	相 談 方 法 時 間	電話・訪問・来所 平日8:30～17:15


## 心の健康相談窓口

心の健康相談	埼玉県秩父保健所 ☎22-3824 (平日8:30～17:15)
埼玉県立精神保健福祉センター	<精神保健福祉相談(原則来所)> 予約: ☎048-723-6811 (平日9:00～17:00)
埼玉県こころの電話	電話相談: ☎048-723-1447 (平日9:00～17:00)


**チャットでの相談や、24時間相談可能な窓口もあります。**  
 詳しくは右のQRコードからご確認ください。



**まもろうよこころ 検索**



出典: 「まもろうよこころ」厚生労働省  
 (<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>)

9月10日から9月16日は自殺予防週間、3月は自殺対策強化月間です。

## こころのサインに向き合う方法を知ろう！(ゲートキーパー養成講習)

あなたの身近なところに「悩んでいる」「最近、元気がない」そんな人はいませんか？ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。1人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づいて行動することが、こころの健康やいのちを守ることにつながります。地域で行われる集会等、ご希望の場所に保健センター職員が出向いて講習を行います。



人 数	原則10名以上(少人数の場合はご相談ください)
申 込 み	各保健センターに電話または来所にてお申込みください。
注 意 事 項	開催場所は市内に限り、会場の手配、講習の周知は利用者の方をお願いします。

## 節度ある適量飲酒を心がけましょう！アルコールとこころの関係

飲酒は会話を円滑にしたり、ストレスを緩和したりする効果がありますが、寝る前に飲酒することにより、眠りが浅くなるなどの逆効果も報告されています。また、次第に量や回数が増え、自分で量を調整することができず、心身の不調の原因にもなります。

お酒を飲むときのルールを決めておくことが大切です。

休肝日(週2日程度)を作り、時間を決めて、右の各種アルコールに換算した量を目安に、適量飲酒を心がけましょう。

### 【1日の適量目安】※いずれか1種類



ビール(5%)  
ロング缶1本  
(500ml)



焼酎(25度)  
グラス1/2杯  
(110ml)



日本酒  
1合(180ml)



ワイン  
グラス2杯弱  
(180ml)



チューハイ(5%)  
缶1本  
(500ml)