

ストレスチェックしてみませんか

日々の生活を送る中で、仕事や生活、人間関係に不安やストレスを感じている人も少なくないと思います。「最近よく眠れない」「食事がおいしく食べられない」など感じていませんか。ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくためには、ストレスの状態を知ることが大切です。まずは、右記のサイトでストレスの状態をチェックすることから始めましょう。



▲こころのストレス度チェック
(支援情報ナビ)

ストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。ネット検索は控えめに。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や家族などの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときは誰かに相談してみましょう

相談窓口	電話番号	受付時間
御前崎市福祉課	0537-85-1121	月～金(祝日を除く) 8:15～17:00
相談支援事業所 M ネット	0537-86-7576	月～金(祝日を除く) 9:00～17:00
こころの電話	0538-37-5560	月～金(祝日を除く)



▲市ホームページ

照 会 福祉課 ☎0537⁰⁵1121

おまえざき消防フェスタ2023を開催します

地域に密着し、親しまれる消防を目指して、市民体験型イベント「おまえざき消防フェスタ」を4年ぶりに開催します。消防が好きな人や興味のある人、お子さま連れなど、多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

- 日 時** 10月29日(日) 10時～14時
場 所 御前崎市消防本部
 ※駐車場は庁舎東側(道路を挟む)
内 容 綱渡り体験や放水体験、
 消防服の着衣など
 ※予約不要、入場無料です。



照 会 消防総務課 ☎0537⁰⁵2656