



少し手を休めて…



あなたの**心**に問いかけてみませんか？

Check

心の不調

- ボーっとしてしまう
- みじめな気分になる
- 人とかかわるのが面倒
- 怒りがすぐ爆発しそう
- やらなければならないことを先延ばしにする

Check

身体の不調

- 熟睡できない、何度も目が覚める
 - 以前より疲れやすい
 - 頭痛が増えた
- ※身体の不調については、医療機関に相談することも大切です

Check

仕事への依存

- 昼食中も仕事をする
- 家に仕事をもって帰る
- 休日に仕事のことを考える
- 大事な予定があるのに残業が断れない
- 仕事が遅れていると考えると不安

Check

思考の癖

- 失敗したら自分の評価が下がってしまう
- 誰かに頼ると借りをつくってしまう
- 誰からも好かれて、認められたい
- 本心を明かしたくない
- 私を理解できる人はいない

1つでも当てはまれば…

心

の休息を大切に

深呼吸で
リラックス

軽い運動で
身体ほぐし

仕事と
私生活を分けて
気分転換

信頼できる
人に
聞いてもらう

酒でまぎらわ
さない

つらい気持ちを聞いてくれる場所

相談ほっとLINE@東京

午後3時から午後10時まで
(受付は午後9時30分まで)

年中無休



東京多摩いのちの電話
☎ 042-327-4343

午前10時から午後9時まで
(第3金曜日・土曜日は24時間)

年中
無休

“誰も自殺に追い込まれる
ことのない社会の実現”

を目指し、計画を作りました



ホームページから
計画内容を
ご覧いただけます



調布市健康推進課
☎ 042-441-6100

午前8時30分から午後5時15分まで
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)