こころの健康づくりだより ～こころの健康づくり対策協議会より～

「こころの健康づくり研修会」のアンケート結果

９月下旬に、こころの健康づくり対策として、朝日中学校の３年生を対象に福井県立大学の牛塲先生（精神保健福祉士）より、「こころの健康　ストレスをふっとばせ！」の研修会を実施しました。研修会後のアンケートでは、「これからストレスの解消方法を実践していきたい」との問いに「そう思う・少しそう思う」と答えた生徒が98.7％であり、とても有意義な研修となりました。研修に参加した生徒の感想を、一部ご紹介します。

「“ストレスを感じることは、悪いことではない”というお話がとても印象的でした。お話を聞いて考えてみて、私自身がこれまでの経験で“なぜこんなことをしてしまったのだろう”とか、ふがいない自分の行動に後悔するとか、たくさんあったしこれからもあると思うけど、そこで落ち込むのではなくて、その自分に対するストレスを原動力に行動していけば、こころを健康にしていけるのではないかと思いました。たくさんの人がストレスについて前向きに考えるようになったら、今よりもっと笑顔が増えると思いました。」

「ストレスを乗り切るために、自分に適した解消法を見つけていきたいと思います。ストレスをずっと放っておくと、心や体に良くないので、ためらわずに心の相談室に行く勇気も必要なんだと改めて感じました。」などのご感想をいただきました。

【SNS相談窓口】 SNSやチャットでの相談ができる窓口をご紹介します。（厚生労働省ＨＰより）

ＮＰＯ法人自殺対策センターライフリンク

「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのＳＮＳやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

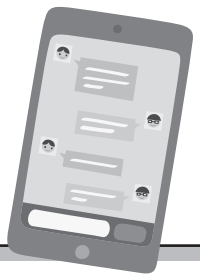
LINE @yorisoi-chat　**Twitter** @yorisoichat　**チャット** https://yorisoi-chat.jp/

【相談時間】 月・火・木・金・日：17時～22時30分（22時まで受付）
水：11時～16時30分（16時まで受付）

ＮＰＯ法人東京メンタルヘルス・スクエア

主要ＳＮＳ（LINE、Twitter、Facebook）およびウェブチャット「こころのほっとチャット」から、年齢・性別を問わず相談に応じます。（実施日時：2021年４月１日から2022年３月31日）

LINE @kokorohotchat　**Twitter** @kokorohotchat　**チャット** https://www.npo-tms.or.jp/



【相談時間】 毎日12～15時、17時～20時、21時～23時まで受付
毎月１回　最終土曜日から日曜日　24時～５時まで受付

有料広告掲載欄