

最近少し

# お疲れ気味の あなたへ

～こころと暮らしを支える情報～



自身のこころの声に  
耳を傾けて  
みませんか？  
相談することで、  
解決の糸口が  
みつかるかも  
しれません。

詳しくは中面へ

いのち支える東京



## 生活の困りごとに関する相談窓口

### 包括的な相談窓口

お住まいの地域に所在する自立相談支援機関では、生活にお困りの方に対して、就職支援等、一人ひとりの状況に合わせた包括的な支援をします。



### 消費生活、多重債務について相談したい

東京都消費生活総合センターでは消費生活全般に関する相談、東京都生活再生相談窓口では多重債務や資金の貸付に関する相談を受け付けています。

東京都消費生活総合センター  
☎03-3235-1155  
月～土 9時～17時

東京都生活再生相談窓口  
☎03-5227-7266  
平日 9時30分～18時

### 就職について相談したい

東京しごとセンターでは、一人ひとりの適性や状況を踏まえた、きめ細かな就職支援等を行っています。

東京しごとセンター  
飯田橋 ☎03-5211-1571 多摩 ☎042-329-4510  
平日9時～20時 土9時～17時

### 中小企業の経営上の課題について相談したい

東京都中小企業振興公社では、中小企業者等を対象に経営相談等を受け付けています。

ワンストップ総合相談窓口  
☎03-3251-7881  
平日 9時30分～11時30分 / 13時～16時30分

## 支払猶予や給付について

収入減や生活苦等により、税金、社会保障費、公共料金等の支払の猶予が認められる場合があります。支払先窓口にご相談ください。  
また、傷病手当金や休業手当、新型コロナウイルス感染症に関する生活費や事業資金等、各種支援を受けられる場合があります。

＼ホームページでは、さまざまな支援情報を掲載しています／

東京都 ここナビ



令和3年2月発行 (2)000 東京都福祉保健局 保健政策部 健康推進課 03-5320-4310

監修：大野 裕 氏（一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長）

## こころの不調を確認してみましょう

最近のあなたのご様子について、以下に当てはまるものはありますか。

- ひどく気分が沈み込んで、<sup>ゆううつ</sup>憂鬱になっている
- 生活が楽しめなくなっている
- 眠れなかったり、食欲が落ちたりして、生活リズムが乱れている
- つらくて死にたいという気持ちになる

ひとつでも当てはまるものがあり、ひどくつらくなったり、日常生活に支障をきたしたりしている場合は、一人で悩まないで、右に記載の専門機関に相談してみてください。

## こころのセルフケアをしましょう

気分転換の方法は人それぞれですが、以下の方法はいかがでしょうか。

- 散歩等で体を動かす
- 楽しかった活動や、やりがいを感じた活動を、またやってみる
- 部屋を掃除する
- 植物を育てる
- 親しい人と、さりげない会話をする
- 思い切って明るい服を着たり、わざと笑顔をつくったりしてみる
- ぼんやり空を眺めたり、ゆっくり風呂に入ったり…あえて何もしない
- ストレスの原因の解決に取り組んでみる



「絶対にうまくいかない」「どうせダメだ」と決めつけずに、**いまできることに集中**してひとつひとつ取り組んでみてください。



## つらいときは…迷わず相談してください

秘密を守り、つらい気持ちをお聴きします。必要に応じて支援機関におつなぎします。

☎ 電話で相談

東京都自殺相談ダイヤル

はなしてなやみ  
☎ 0570-087478

毎日14時～翌5時30分  
※無料通話やかけ放題プランの対象外です

💬 LINEで相談

🔍 相談ほっとLINE@東京

「生きるのがつらいと感じたら…」  
メニューから  
毎日15時～21時30分



ねむれない  
さびしい



どうしよう  
たすけて

### その他こころと身体の健康に関する相談窓口

📍 ころの健康

お住まいの  
地域の保健所・  
保健センター



電話でご相談いただけます

🌙 夜に精神的な悩みを相談したい

東京都夜間  
ころの電話相談

☎ 03-5155-5028

毎日17時～21時30分

🏥 医療機関を調べたい

医療機関案内  
サービスひまわり

☎ 03-5272-0303

毎日24時間



この他にも、様々なお悩みや困りごとに関する相談窓口があります。最新の情報はホームページをご覧ください。