こころの声に耳を澄ませてみませんか

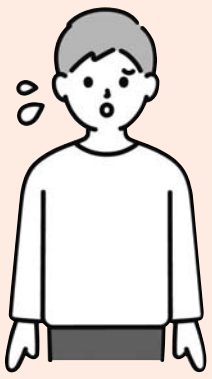
大切な「いのち」を守るために

３月は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変わることが多い時期で、月別自殺者が多くなる傾向にあると言われています。自分でも気付かないうちに頑張りすぎていませんか。この機会にあなたのこころの声に耳を澄ませてみましょう。

気付いていますか？あなたのこころや体のサイン

私たちは日々の暮らしの中で、さまざまなストレスを受けています。適度なストレスは「生活のハリ」や「やりがい」にも繋がりますが、過剰にストレスを感じる状態が続くと、こころや体に不調をきたしてしまいます。また、こころや体の不調があるのに、そのまま頑張り続けてしまうこともあります。
まずはストレスによるこころや体のサインが出ていないか確認してみましょう。

□感情の変化が激しくなった
□何をするにも面倒だ
□不安だ・落ち着かない
□ぼんやりしていることが増えた
□なかなか眠れない



□急に痩せた・太った
□酒の量が増えた
□遅刻や休みが増えた
□趣味や日常的にしていた活動をやめた
□不満・トラブルが増えた
など

こころや体のサインに早めに気付いて、適切に休むことが大切です。

#いのちSOS

0120−061−338

人に話すことで心が軽くなるかもしれません。心のもやもやを相談員に話してみてください。無料。秘密厳守。24時間365日対応。

SNS相談

電話で相談しづらい人は、LINEなどのSNSやチャットで相談ができます。利用は、二次元コードから読み取りを。

相談窓口一覧

悩みに応じた身近な相談窓口を紹介しています。詳しくは、市ホームページ（二次元コードから読み取り可）で確認を。

セルフケア ～こころや体のサインに気付いたら

ストレスによるこころや体のサインに気付いたときに、早めに自分に合った解消法で対処することが効果的です。こころや体の不調の程度が軽いうちなら、ちょっとした工夫で症状を改善させることができます。

例　体を動かす
今の気持ちを書いてみる
腹式呼吸を繰り返す
音楽を聴いたり、歌を歌う
半身浴
アロマテラピー

それでも眠れない日が続いたり、こころや体の不安定な状態が数週間も消えない、何をする気にもなれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとせず、今の辛さを友人や家族に話したり、医療機関などのこころの専門家に相談しましょう。誰でも気軽に相談できる公的な窓口もあります。

まわりの人の不調に気付いたら ～ゲートキーパーになろう

ゲートキーパー（命の門番）とは「悩んでいる人のサインに気付いて声をかける」「じっくりと耳を傾ける」「必要な支援先につなげる」「温かく見守る」ことができる人のことを言います。この４つのうち１つが出来るだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。
あなたのまわりの人で、ストレスによるこころや体のサインが表れていたり、その人らしくない行動が続く・生活に支障が出るなどの状態が見られたときは、「どうしたの？」「眠れている？」と声をかけ、話を聴いてください。話を聴いて放っておけないと感じたら、相手の意思を尊重し、早めに医療機関や窓口に相談したり、勧めたりしてください。
ゲートキーパーには特別な資格などは必要ありません。私たち一人一人が「大切なだれか」のゲートキーパーなのです。

広報アンケート

村重ブレンドコーヒー＆プレーンクッキー
抽選で５人にプレゼント

【応募要領】はがきにアンケートの答えと本紙に対する意見・感想、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、２月28日（必着）までに〒664−8503伊丹市役所広報・シティプロモーション課「広報アンケート」係（TEL784−8010）へ。**右二次元コード**から電子申請も可。応募者の中から抽選で５人に「特定非営利活動法人ＩＣＣＣどりー夢共同作業所の村重ブレンドコーヒー」と「(福)いたみ杉の子ゆうゆうのプレーンクッキー」をプレゼント。

アンケートの回答と抽選の結果は関係ありません。応募は１人１回。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
昨年２月以降を対象に次の質問にお答えください。

【質問１】市の情報を得るため、普段利用している広報媒体は何ですか（複数回答可）
①広報紙　②チラシ・リーフレット　③ホームページ　④SNS　⑤ラジオ　⑥その他（利用している媒体を記入してください）
【質問２】「広報伊丹」でよく読む記事はどの面ですか
①１面（表紙）　②２・３面（市政情報）　③４面（特集）　④５面（健康）　⑥６・７面（各施設の講座など）　⑦８面（イベント、展覧会など）
【質問３】「広報伊丹」について、改善してほしい点はありますか（２つまで回答可）
①文字を大きくする　②カラー版にする　③横書きのレイアウトにする　④内容を増やす　⑤内容を減らす　⑥特になし　⑦その他（改善してほしい点を記入してください）
【質問４】「広報伊丹」で市政情報や知りたい情報を得ることができていますか
①できている　②ややできている　③あまりできていない　④できていない
【質問５】市ホームページからどの分野の情報を得ることが多いですか（複数回答可）
①イベント情報　②子育て・教育　③住まい・引っ越し　④ごみ・リサイクル　⑤健康・福祉　⑥利用しない　⑦その他（利用するページ名を記入してください）
【質問６】ラジオを持っていますか（防災用ラジオ含む）
①持っていて、聴いている　②持っているが、聴いていない　③カーラジオを聴くことができる　④パソコンやスマートフォンで聴くことができる　⑤持っていない
【質問７】市が配信するSNSを見たことがありますか（複数回答可）
①X（エックス）　②Facebook（フェイスブック）　③YouTube（ユーチューブ）　④LINE（ライン）　⑤Instagram（インスタグラム）　⑥見たことがない
【質問８】市の事業で関心のあるテーマや広報紙、SNSでお知らせを充実してほしいテーマはどれですか（２つまで回答可）
①市事業・制度解説　②イベント・講座　③子育て・教育　④健康・福祉　⑤スポーツ　⑥まちづくり　⑦文化・歴史　⑧特になし　⑨その他（自由に記入してください）
【質問９】「市オンライン申請ポータル」（イベント申し込みや各種手続きの電子申請）を利用したことがありますか
①ある　②ない　③申請ポータルを知らない
【質問10】本市の情報発信について意見をお聞かせください