

ストレスをためない暮らし方

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると、こころや体の調子をくずしてしまつこともあります。

ここでは、日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

生活習慣 ライフスタイルは こころの健康にも大切

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

また、ストレスがたまつたときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。

ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとすると、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気をつけましょう。

考え方 頭を柔らかくしよう

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。たとえば、「必ず、〇〇をしなければならぬ」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。

そんなとき、良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ち少し楽になることがあります。

相談 困ったときは 誰かに話してみよう

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気

軽に話せる人を増やしておきましょう。

その一方で、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。医師や公認心理師などの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所など、相談できる場所はたくさんあります。

！ こころの病気の 初期サインに気づく

▼こころの不調やストレス症状

こころの病気は誰にでも起こるものです。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに、専門機関に相談することをお勧めします。

▼次のような気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう

- ① 気分が沈む、憂うつ
- ② 何をするのにも元気が出ない
- ③ イライラする、怒りっぽい
- ④ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ⑤ 気持ちが落ち着かない
- ⑥ 胸がどきどきする、息苦しい
- ⑦ 何度も確かめないと気がすまない
- ⑧ 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる

えてくる

- ⑨ 誰かが自分の悪口を言っている
- ⑩ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- ⑪ なかなか寝つけない、熟睡できない
- ⑫ 夜中に何度も目が覚める

▼周囲の人が気づきやすい変化

こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。

その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

▼以前と異なる状態が続く場合は、体調などについて聞いてみましょう

- ① 服装が乱れてきた
- ② 急にやせた、太った
- ③ 感情の変化が激しくなった
- ④ 表情が暗くなった
- ⑤ 一人になったがる
- ⑥ 不満、トラブルが増えた
- ⑦ 独り言が増えた
- ⑧ 他人の視線を気にするようになった
- ⑨ 遅刻や休みが増えた
- ⑩ ぼんやりしていることが多い
- ⑪ ミスや物忘れが多い
- ⑫ 体に不自然な傷がある



インターネットでの誹謗中傷やプライバシー侵害で困ったときどうすればいいの？

SNSや掲示板などのインターネット上で誹謗中傷する書き込みがされた場合や、プライバシーに関わる個人情報を流出させられた場合は、SNS、掲示板の運営者やプロバイダ等に削除を依頼することができます。

SNS (Facebook、Instagram、TikTok、Twitter、YouTube) については、各SNSの「ヘルプセンター」のページから、各SNSのガイドライン等に違反している書き込み、写真、動画等を報告するかたちで、削除を依頼することができます。

掲示板(2ちゃんねる、5ちゃんねる)については、各掲示板の「削除ガイドライン」のページに、書き込みの削除を依頼する方法が記載されています。

プロバイダ等に書面で削除を依頼する場合は、「プロバイダ責任制限法関連情報Webサイト」(<http://www.isplaw.jp/>)に、削除依頼(送信防止措置手続)のための書式(名誉毀損・プライバシー関係書式)が掲載されています。



相談したいときは



不安や悩みを聞いてほしい 「まもろうよ ころろ」(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
悩みや不安を抱えて困っている方にたいして、気軽に相談できる窓口を紹介しています。電話、メール、チャット、SMSなど、様々な方法による相談が可能です。



人権に関する相談がしたい 大阪市人権啓発・相談センター 専門相談員による人権相談

<https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000369807.html>



書き込んだ人に賠償等を求めたい 弁護士または法テラス

(<https://www.houterasu.or.jp/>)に相談



身の危険を感じる・犯人を処罰してほしい 最寄りの警察署や大阪府警 サイバー犯罪相談窓口

<https://www.npa.go.jp/cyber/soudan.html>



書き込みを削除したい

自分で迅速に 削除依頼したいとき 違法・有害情報 相談センター(総務省)

<https://ihaho.jp/>
相談者自身で行う削除依頼の方法などを迅速にアドバイスします。インターネットに関する技術や制度等の専門知識や経験を有する相談員が対応します。人権侵害に限らず、さまざまな事案に対して幅広いアドバイスが可能です。インターネットで相談の受付や相談のやりとりを行います。
※削除要請ではなくアドバイスをを行う相談窓口です。



自分の代わりに 削除依頼してほしいとき 誹謗中傷ホットライン (セーフティーインターネット 協会)

<https://www.saferinternet.or.jp/bullying/>
インターネット上の誹謗中傷について、連絡を受け付け、一定の基準に該当すると判断したものについては、国内外のプロバイダに各社の利用規約等に沿った対応を促す連絡(削除依頼)を行います。インターネット企業有志によって運営されるセーフティーインターネット協会(SIA)が運営しています。インターネットで連絡を受付け、やり取りはメールで行います。
※プロバイダへの連絡を行わない場合もあります。



自分で削除依頼が できないとき、 運営者が削除依頼に 応じないとき 人権相談(法務省)

<https://www.jinken.go.jp/>
相談者自身で行う削除依頼の方法などの助言に加え、法務局が事案に応じてプロバイダ等に対する削除要請を行います。削除要請は、専門的知見を有する法務局が違法性を判断した上で行います。全国の法務局における面談のほか、電話やインターネットでも相談を行います(外国語にも対応)。
※違法性の判断に時間を要する場合があります。
みんなの人権110番
電話 0570-003-110





大阪市からの
お知らせ

台風の季節が近づいています。

今一度避難情報の警戒レベルを確認して災害に備えましょう!

警戒 レベル	行動を促す 情報	色	状況	住民がとるべき 行動
5	緊急安全確保	黒色	災害発生又は 切迫	命の危険 直ちに安全確保!
～警戒レベル4までに必ず避難!～				
4	避難指示	紫色	災害のおそれ 高い	危険な場所から 全員避難
3	高齢者等避難	赤色	災害のおそれ あり	危険な場所から 高齢者等は避難
2	洪水注意報、 大雨注意報等	黄色	気象状況悪化	自らの避難行動を 確認
1	早期注意情報	白色	今後気象状況 悪化のおそれ	災害の心構えを 高める

料金受取人払郵便

大阪西局
承認

2470

差出有効期間
令和5年4月
30日まで
(切手不要)

5 5 0 8 7 9 0
527

大阪市西区立売堀4-10-18
阿波座センタービル1階
大阪市人権啓発・相談センター 行

キリトリ
✂

- 警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。**警戒レベル5緊急安全確保**の発令を待ってはけません!
- 警戒レベル4避難指示**で危険な場所から全員避難しましょう。
- 避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人は、**警戒レベル3高齢者等避難**で危険な場所から避難しましょう。



※各警戒レベルの配色は、様々な色覚の人にもわかりやすいよう定められています。
詳しく知りたい方は内閣府ホームページを確認してください。

出典:内閣府ホームページ
(https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/)

大阪市人権啓発・相談センター

ひとりで悩んでいませんか？

大阪市にお住まいの方で、人権に関することで悩み、お困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。
専門の相談員が対応します。

プライバシーには十分配慮しています。
安心してご相談ください

✉ 電子メールによる
相談もできます！



<https://jinken-net.jimdo.com/consultation/>

専門相談員による人権相談

なやみゼロ
☎ 06-6532-7830
FAX 06-6531-0666

相談時間 月～金 9:00～21:00
日・祝 9:00～17:30

※土曜日、年末年始(12/29～1/3)は休業

※人権相談の受付は、相談時間終了の**30分前**までです。

「KOKOROねっと」音訳版

視覚に障がいをお持ちの方々に聞いていただけるよう、音訳ボランティアグループの皆様のご協力により、音声デジター版を発行しています。音声デジター版のCDをご希望の方は大阪市人権啓発・相談センターまでご連絡ください。また、MP3形式の音声は大阪市ホームページから聞いていただくことができます。

大阪市人権啓発・相談センター

☎ 06-6532-7631

(平日、午前9時から午後5時30分)

FAX 06-6532-7640

E-mail ca0016@city.osaka.lg.jp

<https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000081942.html>



大阪市人権啓発・相談センター

LINE

大阪市の人権に関する取り組みや人権問題の今日的なテーマやクイズなどを週1回配信しています！

友だち追加
ID・QRコード



@osaka7830



「KOKOROねっと」バックナンバーのお知らせ

これまで発行した「KOKOROねっと」のバックナンバーについて、大阪市ホームページに掲載しています(平成22(2010)年6月発行No.5より)。過去に特集した記事などで、ご参考になるものがあるかもしれませんので、ぜひご覧ください。

「KOKOROねっと」
バックナンバー



<https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000234332.html>

大阪市人権啓発・相談センターなどの情報はこちら

大阪市人権啓発・相談
センターホームページ

<https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000095095.html>



大阪市民局
Facebook

<https://www.facebook.com/osakashi.shiminkyoku/>



KOKOROねっと 読者アンケート

質問 1

この情報誌を、どこで入手されましたか？
(その他の場合は具体的な場所をご記入ください)



質問 2

この情報誌のなかで興味・関心を持った記事はありましたか？
(複数回答可)

質問 3

あなたは、人権について関心がありますか？

質問 4

この情報誌を読んで人権への興味・関心がわき、理解に役立ちましたか？

質問 5

今後もこのような情報誌を読みたい(発行したほうが良い)と思いますか？

質問 6

あなたの年代をお聞かせください。

質問 7

この情報誌を読んだ感想やご意見、今後掲載してほしい内容やご要望をお書きください。

KOKOROねっと No.49 アンケートはがき

下記事項のあてはまる番号を○で囲むか、必要事項をご記入ください。

- ➡ 1 駅構内 2 市役所・区役所 3 図書館 4 学校、職場
5 大阪市ホームページ 6 デジタルブック
7 その他()
- ➡ 2 1 テレワーク時代のハラスメント 津野 香奈美さん(P.1～2)
2 ストレスをためない暮らし方について考えてみませんか?(P.3～4)
3 インターネットでの誹謗中傷やプライバシー侵害で困ったときどうすればいいの?(P.5)
4 大阪市からのお知らせ(P.6)
- ➡ 3 1 関心がある 2 すこし関心がある
3 あまり関心がない 4 関心がない
- ➡ 4 1 とても役に立った 2 役に立った
3 あまり役に立たなかった 4 役に立たなかった
- ➡ 5 1 そう思う 2 どちらかといえばそう思う
3 どちらかといえばそう思わない 4 そう思わない
- ➡ 6 1 10代 2 20代 3 30代
4 40代 5 50代 6 60代以上
- ➡ 7

◆次回のKOKOROねっとNo.50は、令和4(2022)年10月発行の予定です。
主な設置・配付場所:市役所・区役所・大阪メトロ駅構内・市立各図書館等

キリトリ

