

# カウンセリンググループ通信

発行元：JAグループ福島カウンセリンググループ（JA福島中央会 人材育成部）

毎年10月10日は『世界メンタルヘルスデー（国際記念日）』です！

世界メンタルヘルスデーは、世界精神衛生連盟（WFMH）が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされています。

（厚生労働省『世界メンタルヘルスデーJAPAN』より引用）

2021年、日本では『東京タワーライトアップ』や『メンタルヘルスをテーマにスポーツ選手等による対談』『メンタルヘルスについて著名人から国民に向けたビデオメッセージ』のYouTube配信などが予定されています。正しくメンタルヘルスを理解するために、ぜひこの機会にサイトにアクセスしてみてくださいネ！（^^）！

（世界メンタルヘルスデーJAPAN 厚生労働省のホームページはこちら）

[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental\\_health\\_day/index.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/index.html)



今回は、厚生労働省が設置、運営している無料相談窓口の一部をご案内します！！

## 相談窓口のご案内

### みんなのメンタルヘルス / 厚生労働省

#### 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



#### 相談窓口案内（こころの耳）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>



※URLは予告なく変更や削除をすることがあります

#### ●働く人の「こころの耳電話相談」（こころの耳）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/>

☎ 0120-565-455

※URLは予告なく変更や削除をすることがあります

月曜日・火曜日 17:00～22:00 /

土曜日・日曜日 10:00～16:00

祝日及び年末年始を除く



#### ●働く人の「こころの耳SNS相談」（こころの耳）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/sns-soudan/>

詳細については、URLもしくはQRコードからアクセスしてください

※URLは予告なく変更や削除をすることがあります



#### ●働く人の「こころの耳メール相談」（こころの耳）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

詳細については、URLもしくはQRコードからアクセスしてください

※URLは予告なく変更や削除をすることがあります



## 職場でのお悩みに（厚生労働省委託事業）

### ハラスメント悩み相談室

<https://harasu-soudan.mhlw.go.jp/>

（パワハラ、セクハラ、妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント）



### ☎ 電話相談 0120-714-864

電話対応時間 月曜日～金曜日 12:00～21:00 / 土曜日・日曜日 10:00～17:00  
祝日及び年末年始を除く

### ✉ メール相談

上記のURLもしくはQRコードからアクセスしてください



## 総合労働相談（福島県内）

★印…女性相談員がいます

※電話相談

★福島労働局	フリーダイヤル	0800-8004611（労働者に限る）	/	024-536-4600	
福島	024-503-4859	郡山	024-900-9609	いわき	0246-81-0068
会津	0242-26-6495	白河	0248-24-1391	須賀川	0248-75-3519
喜多方	0241-22-4211	★相馬	0244-36-4175	富岡	0240-22-3003

※相談窓口対応時間 9:00～16:30 / 土・日・祝日は休みです

## おしらせ

JAグループ福島カウンセリングルームでは、

カウンセリングの方法について、

従来の『対面・電話・メール・出張カウンセリング』の他に、

『オンラインによるカウンセリング（zoom）』を始めました!!

\*カウンセリングのご予約は、下記 URL もしくは QRコードからアクセスしてください

<https://ja-fc-counseling.jimdofree.com/>

JAグループ福島カウンセリングルーム

検索

お問い合わせ

☎ 024-563-7322



## \*ちょっとひとやすみ\*

厚生労働省から発行されている『新型コロナウイルス感染症により不安やストレスを抱えた一般の方々に向けたリーフレット』の調査結果によると、不安やストレスを解消するために何らかの行動をしている人のうち、『ストレスを解消できている人』の割合が **46.3%**、『ストレスを解消できていない人』の割合が **20.7%**となっております。

ストレス解消法として、『運動/ストレッチ』『呼吸法/ヨガ』『生活リズムを整える』『友人や家族と話をする』『今の気持ちを書いてみる』『音楽を聴く』『笑う』…等を紹介しています。

ストレスは、仕事やプライベートなど様々な要因が重なってしまうと、身体面や心理面、行動面にストレス反応が起こってしまいます。（具体的なストレス反応は、vol.1 2020年9月17日発行で紹介）免疫力を上げ、健康への意識を高めるとともに、ストレスをためない、ストレスを感じたらその日のうちに発散させることを習慣化しましょう!!