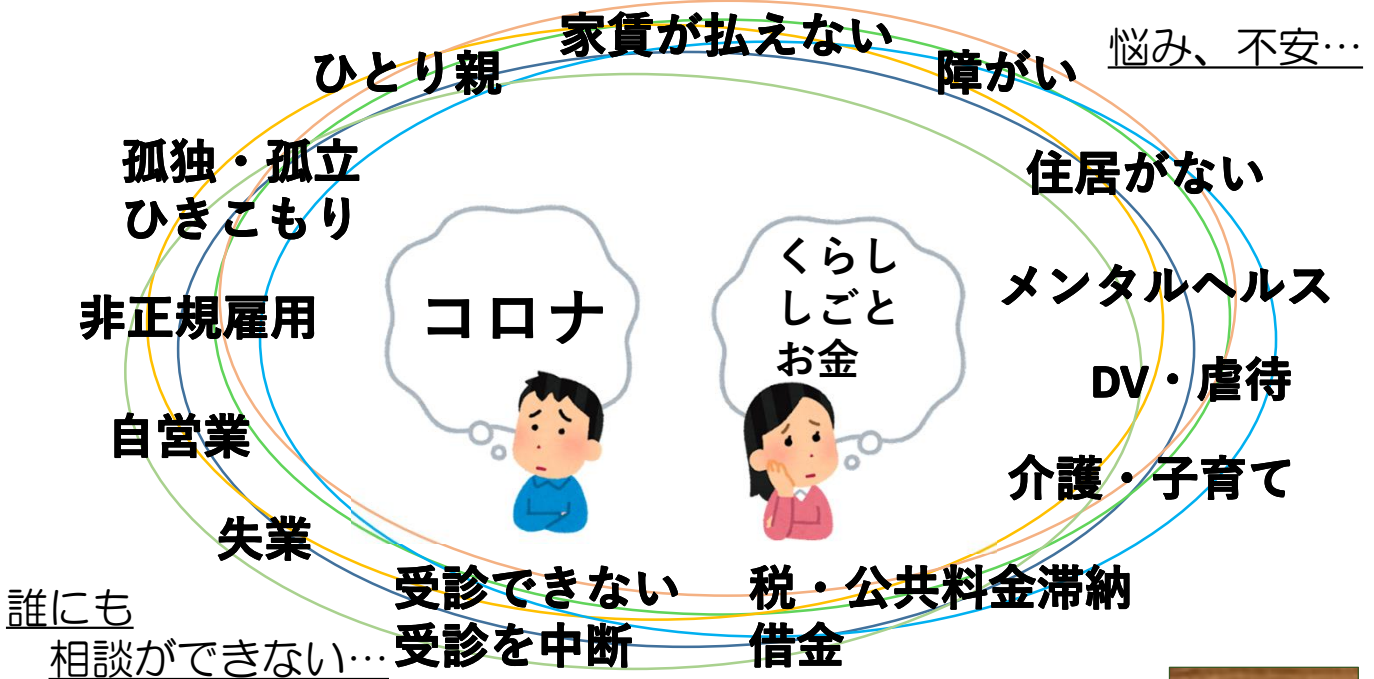


## 新型コロナウイルス感染症による生活の変化から 不安やストレスを抱えていませんか？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により日常生活は大きく変化しました。これまでに感じたことがないような、様々な悩みや不安が生じている方も少なくはないのではないでしょうか。

くらしやしごと、住居のことなどに関する相談先を裏面に掲載しましたので、一人で抱え込まず相談機関にご相談ください。

また「こころのケア5つのポイント」も、ぜひ生活の参考にしてください。



1. 規則正しい生活で身体のリズムを整える  
(朝起きて、夜寝る。休日でもできる限り変えない)
2. 正確な情報を得る、時にはコロナの話題から離れる  
(SNSへの情報発信、受け取りは一呼吸おいてから)
3. 人とのつながりを大切に  
(信頼できる家族・友人と電話、WEBでコミュニケーション)
4. 運動・読書など趣味の時間を大切に  
(適度な活動を取り入れる、ゲームやギャンブルはほどほどに)
5. バランスの取れた食事  
(食べすぎに注意、カフェイン・アルコール・タバコは摂りすぎない)

「**こころのケア**  
5つのポイント」と  
「**コロナウイルスと**  
こころのケア」



# 相 談 窓 口

## 生活困窮者自立支援制度（お住まいの市の窓口にご相談ください）

銚子市	ちょうしサポートセンター	0 1 2 0 - 2 4 0 - 7 3 7	様々な課題を抱え生活に困窮する方に対して、個々の状況に合わせ包括的支援を実施します。
旭 市	旭市社会福祉協議会	0 4 7 9 - 5 7 - 3 1 3 3	
匝瑳市	匝瑳市社会福祉協議会	0 4 7 9 - 6 7 - 5 2 0 0	

## よりそいホットライン（電話等による相談） 0 1 2 0 - 2 7 9 - 3 3 8

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。  
例：くらしの悩みごと、悩みを聞いてほしい方、DV・性暴力等の相談、外国語による相談など

## 千葉いのちの電話（電話相談） 0 4 3 - 2 2 7 - 3 9 0 0

自殺をはじめとする精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人の電話相談です。  
3 6 5 日 2 4 時間受け付けています。

## ハローワーク銚子 0 4 7 9 - 2 2 - 7 4 0 6

仕事をお探しの方はご相談ください。  
ハローワークインターネットサービス（<https://www.hellowork.mhlw.go.jp>）でも求人を探すことができます。また、旭市地域職業相談室でも求人検索や職業紹介ができます。

## 住まいの困りごと相談窓口すまこま。 0 1 2 0 - 0 5 0 - 5 9 3

今日行くところがない、家賃が支払えないなど「住まいに関する困りごと」について、電話でご相談いただけます。WEBサイト（<https://sumakoma.jp/>）でも相談ができます。

## 労働問題（解雇・雇止め等）相談 0 4 3 - 2 2 1 - 2 3 0 3（千葉労働局）

新型コロナウイルスの影響に伴う解雇・雇止め・休業手当等の労働相談に応じます。

## DVの悩みについてDV相談ナビ # 8 0 0 8（はれれば） 海匝健康福祉センターDV相談専用電話 0 4 7 9 - 7 3 - 2 3 2 1

配偶者等からの暴力（DV）の悩みについて相談できます。  
海匝健康福祉センターDV相談専用電話（平日9：00～17：00）でもご相談できます。

## 銚子児童相談所 0 4 7 9 - 2 4 - 3 2 3 1 又は 虐待対応ダイヤル 1 8 9（いちはやく）

子育ての悩み、虐待の相談等について、電話にて相談を受け付けます。

### こころが疲れた時の相談先

中核地域生活支援センター  
海匝ネットワーク TEL:0479-60-2578  
福祉と暮らしの何でも相談

千葉県海匝保健所 TEL:0479-22-0206  
八日市場地域保健センター TEL:0479-72-1281

銚子市役所 健康づくり課  
TEL:0479-24-8070

旭市役所 健康づくり課  
TEL:0479-63-8766

匝瑳市役所 福祉課  
TEL:0479-73-0096

各市で法律や介護のことを無料で相談できる窓口があります。詳細は市の広報誌をご確認ください。