

さわやかだより

あなたの声を 聴かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

季節の変わり目となる3～4月は、進学や就職など生活環境の変化が大きく、楽しい気持ちがある反面、心身共に疲れが溜まりやすくなる時期でもあります。また、心が疲れていると気づいたら、上手にストレスを発散することが大切です。趣味や運動、入浴、睡眠時間を確保する、友人とコミュニケーションを取るな

ど、自分にとって何がストレス発散になるのか改めて考えてみましょう。

不安や苦しい気持ちが強く辛いときは、今の気持ちを話すことで心が楽になることもあります。一人で抱え込まず、周囲に相談してみましょう。

もし、悩んでいる人が近くにいたら…

家族や親しい人が悩んでいたら、声をかけてあげてください。「悩んでいることに気づいてくれた」、「じっくり耳を傾けてくれた」、「温かく見守ってくれる」と感じることで、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。自分が相談に乗って困った時は、相談窓口につなぐことで解決に結びつくこともあります。今悩んでいる人もそうじゃない人も相談窓口を知っておきましょう。

<相談窓口>

チャイルドラインほっかいどう ※こども専用相談窓口	・電話（無料） ・チャット	0120-99-7777（16時～21時） インターネットアドレス childline.or.jp/chat
よりそいホットライン ※外国語対応	・電話（無料）	0120-279-338（24時間対応） 050-3655-0279（24時間対応）
いのちの電話	・電話（無料）	0120-783-553（24時間対応）
北海道室蘭保健所	・電話	0143-24-9846（9時～17時30分）
洞爺湖町健康福祉センターさわやか	・電話 ・メール	76-4006（9時～17時30分） ken_center@town.toyako.lg.jp

※「24時間対応」と書かれているところ以外は月曜日～金曜日（ただし祝日はお休み）です

※相談内容の秘密は守ります

※電話以外のSNSでの相談先は右記URLより検索（URL：mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/）



問合せ 健康福祉課 (☎ 76-4006)



<新型コロナワクチン接種をご希望の方へ>

新型コロナワクチンの無料接種は

令和6年3月31日で終了します



令和5年9月20日以降、生後6ヵ月以上の全ての人を対象に新型コロナのオミクロン株（XBB.1.5 対応ワクチン）の接種を行っているところですが、**新型コロナワクチンの無料接種は、令和6年3月31日で終了します。**

接種をご希望の方は、期間内に余裕をもって受けてください。なお、接種には予約が必要となりますので、洞爺湖町新型コロナワクチン窓口（☎ 0142-76-4035）までお問い合わせください。