

# みんなの 掲示板

読者の皆さんからの記事で作られるページです。広報紙への意見・感想なども募集しています。  
●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321

**福岡県司法書士会  
相続・遺言無料相談**  
福岡県司法書士会は、8月を「相続・遺言推進月間」とし、相続登記手続きや遺言書の作成の相談に応じます。  
●とき 8月1日(土)～31日(月)  
※相談日時は紹介先の司法書士と調整してください。  
●費用 無料  
●相談電話番号 ☎ (0570)783-544  
●問い合わせ 福岡県司法書士会 ☎ (092) 722-4131

**9月2日(水) から定期開催  
子育てサロンに来ませんか**  
子育てサロンは乳幼児とお母さんが一緒に利用でき、交流や情報交換などができるところです。  
絵本の読み聞かせ講座や行事の作品作りなど、さまざまなイベントも開催します。予約は不要です。好きな時間に気軽に遊びに来てください。  
●とき 毎月第1・第3水曜日 午前10時～午後2時  
●ところ 南部公民館和室  
●対象 乳幼児とお母さん  
●費用 無料  
●持ってくるもの 飲み物  
※お弁当の持参は自由です。  
●問い合わせ みずまき子育てサロンたんぼ っぼ(坂本) ☎ 201-3285

**いのちの電話  
ボランティア相談員募集**  
「北九州いのちの電話」のボランティア相談員は、さまざまな悩みや不安に直面している人に、電話を通して支援を行っています。  
●対象 養成講座に参加して認定を受け、相談員として活動ができる20歳～68歳の人  
※養成講座は、約6か月間の講座(週1回程度)と約1年間の実習訓練を行います。  
●費用 3万円  
※テキスト代、一泊研修費用を含みます。  
●申込期限 9月21日(月・祝)  
●問い合わせ 北九州いのちの電話 ☎ 652-6628

**福岡県青年司法書士協議会  
養育費無料電話相談**  
福岡県青年司法書士協議会は、養育費未払いで困窮状態に置かれている子どもたちを救うため「全国一斉司法書士による手続支援のための養育費相談会」を開催します。  
●とき 9月12日(土) 午前10時～午後4時  
●費用 無料  
●相談電話番号 ☎ (0120) 567-301  
※当日のみの専用番号です。  
●問い合わせ 福岡県青年司法書士協議会 ☎ (0949) 28-9755

**厚生労働大臣から特別表彰**  
  
6月1日、中園敬生さん(頃末南)と田中孝市さん(伊左座)が厚生労働大臣特別表彰を受賞。2人は民生委員・児童委員を昨年11月の任期まで「中園さんは18年」、「田中さんは15年」務められました。長年の地域福祉活動、ありがとうございました。  
●問い合わせ 役場生活支援係 ☎ 201-4321

こんにちはは保健師です ●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎ 202局3212番

## 新型コロナと、心の健康

新型コロナの影響で、新しい生活様式が取り入れられるなど、私たちの生活は大きく変わり、それに対応しなければならなくなりました。今のような生活の中で、不安やイライラ、ストレスを感じることは普通のことです。ここでは、心と体の不調で起こる変化と対処方法や相談先などを紹介します。つらいと感じたら、抱え込まずに相談しましょう。

今は新型コロナの影響で、不調が表れやすい時期です。今後も生活の変化などで、ストレスがたまりやすくなるので注意しましょう。



### 全ての人へ ストレス反応

- ・眠れない
- ・身近な人に攻撃的になる
- ・体の調子が悪い
- ・イライラする
- ・強い不安を感じる
- ・孤立感を感じる
- ・気持ち落ち込む
- ・誰とも話さず気にならない
- ・周囲に対して敏感になる

### 対処方法

1. 「つながり」を持つ  
直接会えなくても、電話やメールなどで家族や友達とコミュニケーションをとりましょう。
2. 規則正しい生活を送る  
1日3食バランスの整った食事、十分な睡眠、運動をするなどして生活リズムを崩さないように。

### 3. 相談先を見つける

- ・家族や友達、専門機関など、1つでも多く見つけておくことが大切です。
- 4. 正しい情報を把握する  
国の機関などの信頼できるところからの情報を収集しましょう。見極めが大切です。
- 5. メディアと距離を置く  
情報に多く触れすぎるとかえって混乱し、不安が大きくなります。少しメディアから離れて過ごすことも自己防衛の1つです。

### 保護者へ 子どものストレス反応

- ・眠れない
- ・頭痛・腹痛
- ・落ち着きがない
- ・いつもよりよく話さず
- ・わがままになる

### 3. 現状を説明する

- ・よく泣く
- ・食欲が増える・減る
- ・乱暴になる

### 対処方法

1. 現状を説明する  
年齢に合った言葉で、情報を正確に伝えましょう。
2. 安心感を与える  
一緒にいる時間を増やしましょう。感染予防の行動や約束などを一緒に考えることも大切です。
3. 気持ちを聞く  
否定せずに受け止めて、つらくても頑張っていることを認めて褒めましょう。
4. 「つながり」を持たせる  
子ども自身が電話やメールなどで連絡が取れるようにすることも大切です。
5. 叱り過ぎない  
行動に変化があっても叱り過ぎないように注意しましょう。

### 心の悩み相談窓口

厚生労働省では、新型コロナの影響で悩みを抱えている人の相談を受け付ける窓口を設けています。

**【電話相談】**  
●受付時間 午後6時～9時30分  
●相談電話番号 ☎ 0120-556-338  
**【SNS相談】**  
●受付時間 毎月変わるため、ホームページを確認してください  
●内容 1回約60分、SNSをとおした会話形式での相談  
●相談先 URL: <https://lifelinksns.net/>



### その他の相談窓口

**【福岡県新型コロナウイルス感染症一般相談】**  
県では、新型コロナに関する一般的な相談を受け付ける専用の電話番号を設けています。  
●受付時間 24時間  
●相談電話番号 ☎ 092-643-3288  
**【いきいきほーる健康課電話相談】**  
妊娠中・子育て中の人など、どなたでも不安があれば相談してください。  
●受付時間 平日 午前8時30分～午後5時15分  
●相談電話番号 ☎ 202-3212