

## 離職者等向けリーフレットについて

### 目的

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、失業や休業・休職等による就労環境の変化等により、自殺リスクの高まりが懸念されている。

→ 失業者や生活困窮者などの自殺リスクとなる各種問題に対し、適切な支援ができるよう、支援情報を掲載したリーフレットを作成する。

### 内容（案）

1. ストレスチェックリスト
2. セルフケアの手法
3. 自殺等に関する相談窓口
4. 生活を支えるための制度、サービスの案内

※大野裕氏(認知行動療法研修開発センター所長)監修予定

※レイアウト案は別紙を参照。誌面デザインは外注を予定。

### スケジュール

11月～12月 内容調整（監修含む）

1月 デザイン作成、印刷

2月～ 配布

〔配布先（予定）〕

区市町村、ハローワーク、東京しごとセンター、社会福祉協議会 等

# 最近少しお疲れ気味のあなたへ ～こころと暮らしを支える情報～



さまざまな業種の人イラスト（満面の笑みではない）

まずはあなたの最近のお疲れ具合を確認してみましょう。

JSCP（厚生労働省指定法人いのち支える自殺対策推進センター）作成  
「こころのストレス度チェック」の紹介

## こころのストレッチ方法

こころの疲れをほぐすために、セルフケアをしてみましょう。気分転換の方法は人それぞれですが、以下の方法も有効です。ぜひ試してみてください。

○ 腹式呼吸

.....

○ 入浴、運動

.....

○ 信頼できる人に相談してみる

.....

○ 物事の見方・とらえ方を変えてみる（認知行動療法）

.....



リラックスしている絵

専門家要監修

## 気になる症状があるときは、専門機関に相談しましょう

以下の症状がある場合は、こころの病気のおそれがありますので、保健所や精神保健福祉センター、病院等、専門機関に相談してみてください。

.....

専門家要監修

### 心身の健康について相談したい

○お住いの地域の保健所・保健センター  
.....

○精神保健福祉センター  
.....

○夜間の相談窓口  
.....

○医療機関を調べるには  
.....

関係機関要調整

### 生きるのがつらい、きえてしまいたいと思う

- 電話で相談
  - ・ 東京都自殺相談ダイヤル ...
  - ・ いのちの電話 ...
  - ・ 東京自殺防止センター ...
  - ・ いのちの山彦電話 ...
- メールで相談
  - ・ いのちの電話 ...
- LINEで相談
  - ・ 相談ほっとLINE@東京 ...

関係機関要調整

※令和2年〇月現在の窓口情報です。

## 生活の困りごとに関する支援機関

生活でお困りのことがある場合は、以下の機関で支援を受けられる場合があります。ひとりで抱えきれない問題は、相談してみてください。

### 当面の生活資金について相談したい

関係部局要調整

- 離職や休業に関する各種手当  
.....
- お住まいの区市町村の生活援助窓口  
.....
- お住いの区市町村の社会福祉協議会  
.....
- お住いの区市町村の生活保護窓口  
.....

### 支払いの猶予や多重債務について相談したい

- 家賃やローンの支払  
.....
- 公共料金  
.....
- 税金  
.....
- 金融問題や多重債務  
.....

### 経営や法律問題について相談したい

- 経営や事業資金  
.....
- 法律問題  
.....

こちらに記載の内容は一例です。  
ホームページでは、さまざまな支援情報を掲載しています。➡

QR