

～ こころのストレスはありませんか ～

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響によって、不安や疲れを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。感染したらどうしよう…楽しみにしていたコンサートが中止になった…友達や家族と会えない…会社は倒産しないかな…など不安な気持ちになっていませんか。このようなストレス状態が長く続くと、気持ち、体、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。

～体の変化～

- ・疲れやすい
- ・めまい、頭痛、肩こり
- ・吐き気、胃痛
- ・食欲不振や過食
- ・夜眠れない
- ・同じ夢を繰り返して見る

～気持ちの変化～

- ・涙もろくなる
- ・イライラする
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・投げやりになる
- ・不安や緊張が高い
- ・誰とも話す気にならない

～考え方の変化～

- ・考えがまとまらない
- ・同じことを繰り返し考える
- ・記憶力が低下している
- ・皮肉な考え方になる

このような状態が数週間続くことがあります。大変な経験をした時に、多くの人に起こる正常な反応です。自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり、相談することで辛さが和らぐことがあります。

ストレスを感じたら…

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないよう心がける。
- ・刺激的なメディアの情報は受け流す。
- ・心配ごとや不安に思っていることは書き出してみたり、友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみる。会えない時は、電話などを使用するのもお勧めです。

それでも辛い時は、誰かに相談しましょう

だれかに相談したいと思っても、「みんな大変だから」と、相談することをためらっていませんか？ そんなときは、決してひとりで悩まず、専門の相談機関を利用しましょう。

～相談窓口～

- ・浦臼町保健センター 電話：0125-69-2100（平日8:30～17:15）
- ・北海道滝川保健所 電話：0125-24-6201（平日9:00～17:00）
- ・北海道精神保健福祉センター 電話：011-864-7121（平日9:00～17:00）
- こころの電話相談専用ダイヤル 電話：0570-064-556（匿名で相談可能）
（平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00 ※12月29日から1月3日を除く）
- ・北海道いのちの電話 電話：011-231-4343（24時間、匿名で相談可能）
- ・よりそいホットライン 電話：0120-279-338（24時間、通話料無料）

※相談先を探す際には、新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビも参考にしてください。

（URL：<https://corona.go.jp/info-navi/>）

国民健康保険税は納期内に必ず納めましょう!!

11月は「児童虐待防止推進月間」です 児童虐待は社会全体で解決すべき問題です

厚生労働省では毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、家庭や学校、地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、期間中に児童虐待防止のための広報・啓発活動など種々な取組を集中的に実施しています。

【児童虐待とは？】

- *身体的虐待～殴る、蹴る、叩く、激しく揺さぶる、やけどを負わせる など
- *性的虐待～子どもへの性的行為、性的行為を見せる など
- *ネグレクト～家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する など
- *心理的虐待～言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV）など



「しつけ」が行きすぎると虐待に当たるともあります。

【虐待かも？と思ったら…】

児童虐待かもと思ったらすぐに相談（通告）してください。

あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。

※虐待の現場を見ていなくても構いません。

※相談は匿名で行うことも可能です。相談者や相談内容に関する秘密は守られます。



【児童虐待に関する相談先】

- ・児童相談所全国共通ダイヤル 電話 189
- ・岩見沢児童相談所 電話 0126-22-1119
- ・浦臼町長寿福祉課子育て支援係 電話 0125-69-2100

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

法務局では、女性の人権についての専用相談電話「女性の人権ホットライン」を設置しています。夫やパートナーからの暴力やセクハラなど女性の人権に関する悩みをご相談ください。

また、令和2年11月12日（木）から11月18日（水）までは、「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」です。期間中は、平日の受付期間を延長し、土日にも対応します。

ゼロナナゼロのハートライン

女性の人権ホットライン **0570-070-810** (全国共通ナビダイヤル)

◆受付時間 平日 午前8時30分～午後5時15分（年末年始を除く）

◆強化週間中の受付時間 11月12日（木）・13日（金）・16日（月）～18日（水）
午前8時30分～午後7時
11月14日（土）・15日（日） 午前10時～午後5時

ほくもんフリーローン『まねき猫』

ご融資金利 年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%
（固定金利・保証料含む）（平成27年4月1日現在）

※ご融資金利は保証会社の審査のうえで決定させていただきます。

※さらにお取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。

・ご融資額 500万円以内 ・ご利用期間 10年以内

※融資条件を変更する場合は、手数料がかかる場合があります。

※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。

※詳しくは当金庫本支店窓口にお問合わせください。

他金融機関、クレジット、消費者金融で

ご利用中のローンの借換もOK

ふれあいを大切にする
北門信用金庫

<http://www.shinkin.co.jp/hokumon/>

北門信用金庫 浦臼支店 TEL 68-2011

広
告

ゴミは、分別して出しましょう!!