

ご自身がよく使う対処法は
どのようなものでしょうか？



ここで、あなたの対処法が「よい」「わるい」と決める必要はありません
まずは「よく乗り切ってきた」と
ご自身の苦勞と工夫をねぎらいましょう



次に、「危険な対処法」と「安全な対処法」についてご説明します
ご自身の対処法について考える
参考になれば幸いです

●相談機関について

「安心して自分のことを相談できる人がいない」
「友人や家族には話せない」
「どこへ相談すればよいのかわからない」
などのときには相談機関にお問い合わせください
精神保健福祉センターでも、あなたのご相談に乗ることができます
「つらい気持ち」は人によってさまざまです
その内容に適したご相談のために、メールやお電話ではなく、お出でいただき直接お話を伺うご相談をお勧めする場合がございます
まずは、下記にお問い合わせください



埼玉県立精神保健福祉センター
(さいたま市以外の領域にお住まいの方)
TEL : 048-723-6811 (予約専用電話)
さいたま市こころの健康センター
(さいたま市にお住まいの方)
TEL : 048-762-8548

もう何もかもイヤ

わかってくれない

私なんていない

みんな
消えちゃえばいいのに

「つらい気持ち」に
どう対処していますか？

私たちは心のつらさを
色々な方法でやわらげようとして

- 「友達に会って相談する」
- 「散歩に行く」
- 「寝て忘れる」
- 「誰かに電話をかける」
- 「お酒を飲んで忘れる」
- 「走る」
- 「スポーツジムに行く」
- 「温かいお茶を飲む」
- 「日記を書く」
- 「犬と散歩に行く」
- 「猫を触る」
- 「楽器を演奏する」
- 「静かな音楽を聴く」

など…

●危険な対処法とは

例えば、「お酒」

酔って嫌なことを忘れたつもりの翌朝
余計にむなしくなった
という経験はありませんか？



お酒は一瞬つらいことを忘れられるので
その解放感（酔い）にはまってしまう人がいます

お酒を飲むことで
問題が解決することはありません

「はまると危険なもの」としては
ほかにも
ギャンブルや買い物、インターネットなどが
あります

●安全な対処法とは

信頼できる誰かに相談してみるのもひとつの
方法です
ご自身で問題に取り組むための知恵や工夫、
きっかけをもらえることがあります

相談をもちかけるときのポイント

- 相手の都合をたずねてからにしましょう
- なるべく、直接会って相談しましょう
- 一回につき、ひとつの相談をしましょう
- 聴いてくれたことへの感謝を伝えましょう
- 相談した自分をねぎらいましょう

一人で冷静になることができるとき
安全な場所で自分の気持ちを紙に書いてみる
のもよいかもしれません

好きな動物と一緒に過ごすのもよいでしょう
温かみや手触り、動物たちのシンプルな感情
表現に心がほぐれるかもしれません

安全な対処法がなかなか見つからないときは
相談機関を利用してみてはいかがでしょうか