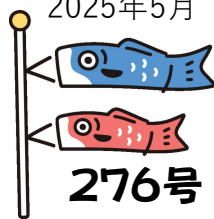


ハートパル

2025年5月



276号



5月はストレスがたまりやすい時期です こころをケアする方法を知りましょう



緑が濃くなる5月。生活の変化が大きい時期を乗り越え、ようやく迎えたゴールデンウィーク。「これでやっと一息つける」と思っていたはずなのに、休息を取れた気にならなかった……。 「普段より疲れた気がする……。 」こんな気分になっていませんか？ 体力的にキツくなる夏の前に、こころも身体も整えておく……。 5月はそんな時期にして欲しいです。 大人も子どもも疲れの出やすいこのヤマを『相談』で乗り越える方法を探してみましょう。



学校(小学校～大学)に行っているなら

まずは担任の先生を通じて、スクールカウンセラー(SC)、スクールソーシャルワーカー(SSW)と連絡を取ってもらいましょう。子どもだけ、親だけ、親子一緒でも相談ができます。

大学や専門学校にもカウンセラーが配置されています。学校のホームページ、SNSなどで検索してください。授業の空き時間などを利用して相談してみてもはどうでしょう。



学校以外の身近な相談窓口

こころの相談窓口として「保健所」があります。相談の内容によって適切な相談窓口を教えてくれたり、医師への相談に繋げてくれます。大村市を所管しているのは『**県央保健所**』(諫早市栄田町) 0957-26-3304 です。

健やか 親子相談	随時	09:00～17:45	妊娠・不妊・更年期障害等についての保健師相談
精神保健 福祉相談	随時	09:00～17:45	心の健康、児童・思春期の問題行動、ひきこもりなどに関する相談
精神科医師 による相談	予約制	14:00～16:30	心の健康、児童・思春期の問題行動、ひきこもりなどに関する相談

他にも相談する場所があります。どこに相談していいかわからないとき、迷ったときは『ハートパル』にもご相談ください。秘密厳守です。一緒に考えていきましょう。

受付時間は平日9:00～17:00(土日、祝日を除く)、電話と面談ができます。まずはお電話ください。あなたの不安が少しでも消えるよう、お手伝いをいたします。



女性のための相談室

月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始は除く)



0957-54-8715

秘密は守ります ひとりで悩まず気軽にお電話ください



まもろうよこころ

厚生労働省のホームページにもさまざまな相談窓口の案内があります。

SNSもありますので検索してみてください。



その不調、もしかしたらそれはPMSかも？

生理前になると些細なことでイライラしたり、気分が落ち込んだり、
どうしたらいいか分からなくなることはないですか？
それはもしかしたら**PMS（月経前症候群）**かもしれません。



PMSは生理が始まる3～10日前から現れる心身の不調です。PMSの症状は200種類以上あると言われていて、女性のQOL（生活・人生の質）を低下させています。

症状には下腹部痛、腰痛、怒りっぽくなる、眠気、頭痛、気分の落ち込みなど……。生理前から生理にかけて、長い人だと1ヶ月のうち半分は「調子悪い……」なんて、考えただけでも憂鬱になりそうです。

食事からの栄養や生活習慣を整えても日常生活に支障が出るなら、漢方薬や低用量ピルの服用も視野に入れてください。婦人科で処方してもらう方法もありますが、オンライン診療という方法もあります。情報を集めて、今のあなたに一番の対処方法を見つけましょう。

令和7年度「男女共同参画週間」のキャッチフレーズが決定しました！
内閣府が募集していた「『人材の育成・ネットワークの形成』を軸とした取組を進めるためのキャッチフレーズ」は応募4,946点から審査し、以下の3作品が選ばれました。新しいポスターが楽しみです！

最優秀作品

優秀作品
優秀作品

『誰でも、どこでも、自分らしく』

『人が育つ、絆が広がる、未来が変わる』
『育成しよう 貴重な人材 醸成しよう 共同参画』

匿名希望さん（福岡県）

阿部 一騎さん（新潟県）
山野 大輔さん（大阪府）



女性が気軽に おしゃべりできる場所

ミモザおおむらは女性がホッとできたり、勇気をもらったり、
分けてあげたり、支えられたり、できる場所。

あなたもミモザおおむらで癒やされたり、話を聴いてもらっ
たりしてみてください。

仕事のこと、日常のこと、パートナーのこと、子どものこと、
からだのこと、DVのこと、LGBTQ…なんでも話せます。

今年度から月・水～土 10:00～17:00になりました。
(火・日・祝日が休みです)

電話番号：080-3959-8576（プラットおおむらの近くです）



ハートパルクイズ 答え

ハートニ心・愛情 パルニ仲間・友達を組み合わせた、大村市男女共同参画推進センターの愛称です。
心と心をつなぎ、仲間となり、性別に関係なく全ての人が共に語り合い、活動できるセンターをめざしています。

当センターへの相談・イベント・講座などで来所され、
右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します。

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)

TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700

Eメール:danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

問合せ時間 月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始は除く)

