

不安を安心して

誰かに話してみませんか

問合せ

障害者福祉課こころの健康推進係

☎内線2695

夏休み明けの学校生活に、不安や悩みを感じたことはありませんか。

話すことで気持ちが楽になり、心がほっとすることがあります。あなたの気持ちを受け止めてくれる人は必ずいます。区では、さまざまな相談窓口を紹介しています。ひとりで抱え込まず、気軽に相談してみてください。

次のような
症状が
続いていませんか

家族や友人等が普段と違う様子だと気が付いたら、ひと言声をかけてください。

こころのサイン

- 気持ちが重い
- 何をしても楽しくない
- イライラする
- 落ち着かない

からだのサイン

- 食欲がない
- 体がだるい
- 疲れやすい
- 腹痛や頭痛
- 朝起きられない
- 夜眠れない

周りの人が
みてもわかる変化

- 口数が減る
- 表情が暗い
- 涙もろくなった
- 反応が遅い
- 遅刻・お休みが増える
- 学校に行きたがらない
- 爪噛み

2面で、悩みや不安の相談先を紹介します

令和8年熊本地震災害義援金を受け付けています

区では、被災地の方の生活を支援するため、「令和8年熊本地震災害義援金」を受け付けています。寄付された義援金は、日本赤十字社を通して被災地に届けられます。

問合せ

荒川区赤十字奉仕団事務局（地域つなぐ課内）
☎内線2513

受付期間 10月23日(金)まで

受付場所

区役所1階総合案内・3階地域つなぐ課、各区民事務所・ふれあい館・図書館、サンパール荒川、荒川総合スポーツセンター等
※口座振り込みでも寄付できます。詳細は、荒川区ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください

