

+ストレス+

感じていませんか？

突然の臨時休校からもうすぐ丸2ヶ月が経とうとしています。みなさんは、毎日どのように過ごしていますか？学校から出される課題に頑張って取り組んでいるでしょうか？

テレビやネットのニュースでは、『新型コロナウイルス』に関する情報がこれでもか！というほど、毎日流されていますね。もちろん正しい情報を知ることが大事ですが、それを見たり聞いたりし続けることで、気持ちがいんげんになってくることもあります。

そんな時に、LINEやチャットで相談できる窓口があります。参考にしてみてください。

=== SNS相談窓口 ===

『あなたのいばしょチャット相談』

<https://talkme.jp/>

◎実施日時；365日24時間

『いのちのほっとライン@かながわ』

※2020年4月24日から受付開始

◎対象；神奈川県内在住、通勤・通学している方

◎実施日時：月曜日～金曜日・日曜日の17時から22時まで
(受付は21時30分まで)



『相談ほっとLINE@東京』

◎対象；都内在住、通勤・通学している方

◎実施日時；17時から22時まで（受付は21時30分まで）



.....
厚生労働省支援情報検索サイト…相談窓口の検索ができます

<https://shienjoho.go.jp/>