

# ハッピーパックぷらす今月のおススメ



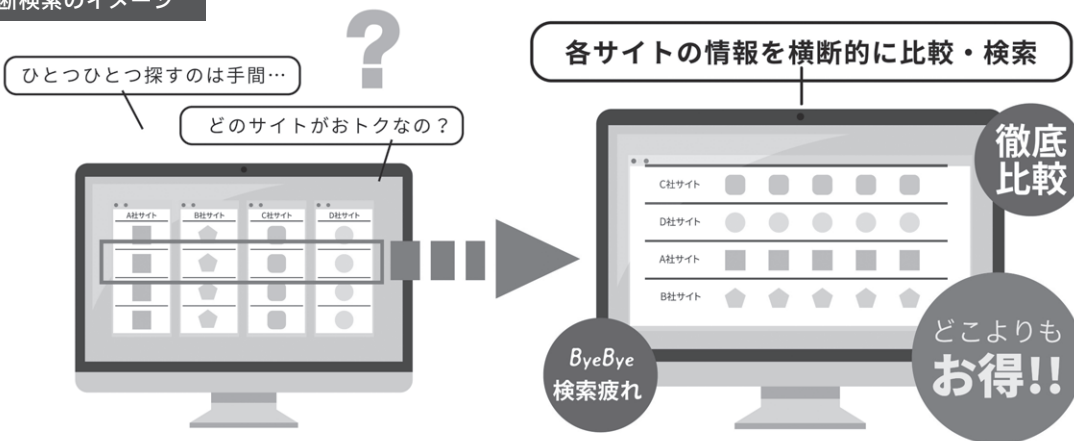
## ご存知ですか？横断検索！

今年は久しぶりに旅に出よう…！行きたい場所は決まったけれど同じ行くならおトクに旅したい！そんなあなたにおススメなのがハッピーパックぷらすの横断検索！

複数の旅行サイトを一挙に検索することができ、サイトへの行き来がないのでとっても便利！様々なプランから自分に合うものをお選びください。



### 横断検索のイメージ



## 健康通信 Vol.289

### ～神戸市精神保健福祉センターからのお知らせ～

コロナ禍の影響が長引き、自分では気づかぬうちに不安やストレスをためこんでいませんか？ 家族や友人、同僚など周囲の人のこころも疲弊していないでしょうか。

過度なストレスがかかった状態が長く続くと、こころが悲鳴をあげ「こころの不調」につながりかねません。食欲がない、眠れない、だるい、イライラする、以前は楽しいと思っていたことが楽しめない、ミスが多くなった……。

こんなときは、「こころの不調」の気づき方、「こころの不調」の対処方法を知ることです。少しこころが軽くなるかもしれません。

自分は大丈夫と思っている人も  
ストレスチェックしてみませんか？  
～ストレスマウンテン～



ワンポイントアドバイス動画  
「いのちを救うために私にできること」  
～ゲートキーパーの役割～  
ゲートキーパーは「いのちの門番」ともいいます



しんどそうだなと思う人が周囲にいるとき  
「そっと声をかける」「そっと寄り添う」「そっと話を聴く」

#### 『神戸市こころといのちの電話相談』

こころがつらい、苦しい・・・そんなときはひとりで抱え込まず、まずご相談ください  
保健師や公認心理師などの専門家があなたのお話を聴かせていただきます  
TEL：078-371-1855  
日時：月曜～金曜 10：30～18：30（お昼休みの時間帯も対応中）ただし祝日・12/29～1/3を除く

#### 『神戸市くらしとこころの総合相談会』

弁護士によるくらし相談、保健師等によるこころの相談を実施しています  
事前予約される場合は、下記までご連絡ください  
実施日：令和4年度 原則第1・3水曜日 10：00～16：00（お昼休みの時間帯も対応中）  
場 所：ハローワーク神戸（ハーバーランド）

神戸市精神保健福祉センター  
TEL：078-371-1900