

ライフサポートセンター宮崎相談件数				
(期間／2019年10月1日～10月31日)				
相談の内訳	当月計	前月末累計	総累計	
相談件数	104	9993	10097	
内専門相談件数	19	2210	2229	
相談内容	金融	1	462	463
	法律	29	2861	2890
	子育て	0	58	58
	介護	0	104	104
	生涯保障	0	33	33
	年金・福祉	4	676	680
	奨学金	0	9	9
	家計	3	72	75
	労働	1	483	484
	就労前段支援	1	146	147
	職場・学校・家庭での悩み	6	557	563
	心の健康	58	4014	4072
	その他	1	515	516

(※総累計期間は、2010年11月12日～2019年10月31日)

～寒暖差の大きい季節～

よく眠れていますか？

眠りに入る、何気ない方法を「入眠儀式」と言います。

決まった音楽、ハーブティを飲む、軽いストレッチなど…

自分なりのやり方でリラックス、こころ良い睡眠をとりましょう。

