

延岡の空より

2月の相談受付は71件、うち無料法律相談は11件。

3月の無料法律専門相談予定 ※要予約

- 2日（水）司法書士相談
- 9日（水） 弁護士相談
- 16日（水）司法書士相談
- 23日（水） 弁護士相談

13時～16時の間の30分間が相談時間です。

その他、電話での専門相談（年金・家計）を第1・第2水曜、（労働問題）を毎週水曜・木曜にしています。



ライフサポートセンター延岡 相談件数 (期間/2021年12月1日～2022年2月28日)				
相談内訳	当月計	前月末累計	総累計	
相談件数	71	4,516	4,587	
内 専門相談件数	11	991	1,002	
相 談 内 容	金融	2	143	145
	法律	45	2,375	2,420
	子育て	0	9	9
	介護	0	16	16
	生涯保障	0	4	4
	年金・福祉	4	137	141
	奨学金	1	3	4
	家計	0	9	9
	労働	8	220	228
	就労前段支援	2	6	8
	職場・学校 家庭での悩み	0	34	34
	心の健康	9	1,338	1,347
その他	0	222	222	

※総累計期間は、2014年7月25日～2022年2月28日です。

ストレスの対処法

産業構造の変化、グローバル化、不況の長期化、雇用不安、健康不安などで、勤労者は企業倒産、失業、転職、長時間労働、サービス残業などに直面して様々なストレスを発生している。また、家庭内でのストレスと仕事上のストレスが重なった場合には過重となる。

人間は、様々なストレスの対処法を気づかぬうちにしていることが多い。落ち込みを経験することで、人間的成長（メンタルに対する抵抗力）が出来る。人に話を聴いてもらうだけでもカタルシスを感じることができます。

