

●問い合わせ

人権・同和対策課 (☎85-7133)

田川市  
人権教育・啓発→  
基本計画を公開中



人権・同和対策課→  
Facebookページ



## 自分や周りの人を大切にできていますか？

長期化するコロナ禍に、疲れを感じていませんか。制限される生活が当たり前になり、一見慣れてしまっているようで、自分が思っている以上に心は疲れているかもしれません。

イライラやストレスの解消先は、DVや虐待などの形で「自分より弱い立場の人」へ向かいやすいと言われていています。目に見えないもの、理解できないものへの不安を理由に、誰かを傷つけることは、決してあってはなりません。不安やストレスを他者に向けないためにも、心と体の声をよく聴き、一呼吸置いてみてください。そして、自身が加害者や被害者にならないためには、誰かに相談することが重要です。困ったときは一人で抱え込まず、誰かを傷つける前に相談してください。

●みんなの人権110番

☎0570-003-110

●インターネット人権相談

<https://www.jinken.go.jp/>

