

# 2020年10月の相談状況

- 1) 10月の相談件数は156件でした。
- 2) 相談の内容は、金融相談9件、法律相談 47件、年金・福祉相談 2件、労働相談 4件、介護相談 1件、心の健康 92件、その他 1件でした。
- 3) 専門相談は法律相談 22件でした。

ライフサポートセンター都城 相談状況 (総累計期間／2013年11月12日～2020年10月31日まで)				
相談の内訳		当月計	前月末累計	総累計
相談件数		156	4230	4386
内 専門相談件数		22	1089	1111
相 談 内 容	金融相談	9	221	230
	法律相談	47	2177	2224
	子育て	0	6	6
	介護	1	9	10
	生涯保障設計	0	2	2
	年金・福祉	2	114	116
	奨学金	0	0	0
	家計相談	0	3	3
	労働相談	4	108	112
	就労前段支援	0	0	0
	職場・学校・家庭での悩み	0	27	27
	心の健康	92	1419	1511
	その他	1	144	145



10月といえば運動会ですが、運動することで、交感神経が優位である時間が長くなり、ポジティブになりやすいと言われています。また運動するとストレスを解消させるためのホルモンが分泌されます。運動はストレスを解消するだけでなく、ストレスに強い心身を作る意味でも効果的です。