

こころの健康チェックのお勧め

眠れていますか？

誰でも日々、多かれ少なかれ「ストレス」を受けながら生活しています。
一般的にはマイナスのイメージを持たれやすいその「ストレス」ですが、実は時として
人生の刺激や活力になることもあり、一概に悪いものだとは言えません。

ただ、適切に対処をしないと、不安で眠れなくなったり、体調を崩したり、食欲不振に
陥ったりと、日常生活に支障をきたす原因になることもあります。

大切なのは、身体の不調のサインに早めに気づくことです。
たとえば最近、以下のようなことに悩まされてはいませんか？

チェックシート

- 疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている
- なかなか寝つけず、寝ても夜中にたびたび目をさます
- 食欲がなく、体重が減っている
- だるくて、意欲がわからない

いくつか当てはまる方や、不安や心配
がある方は…

身体をゆっくり休めたり、
裏面の相談機関などにご相談を

ひとりで悩まないでご相談ください。

相談実施機関

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	相談方法、受付時間等
心の悩み	死にたい気持ち、辛い気持ちのご相談	⇒ 盛岡いのちの電話	019(654)7575	電話 月～土 12:00～21:00 日 12:00～18:00
		⇒ 自殺予防いのちの電話	0120-738-556 (フリーダイヤル・無料)	電話 毎月10日 8:00～翌日8:00 (24時間)
		⇒ 岩手自殺防止センター	019(621)9090	毎週土曜日 20:00～23:00
	⇒ 心の健康に関すること 精神障がい、アルコール問題など	⇒ ころの電話 《精神保健福祉センター》	0570-064556 019(629)6955	電話 月～金 9:00～16:30 (祝祭日及び年末年始は除く)
自死遺族	自殺で家族を亡くした方の相談	⇒ 精神保健福祉センター	019(629)9617	電話、面接 毎月第2水曜日14:00～17:00 (祝祭日及び年末年始を除く)
心とからだの健康	◆心と体に関する一般健康相談 ◆医師等による専門相談 ◆自殺とうつに関する相談	⇒ 県央保健所	019(629)6574	面接、電話 月～金、8:30～17:00 (祝祭日及び年末年始を除く) ※専門相談日時は、 各保健所にお問合せください。
		⇒ 中部保健所	0198(22)2331	
		⇒ 中部保健所北上分室	0197(65)2732	
		⇒ 奥州保健所	0197(22)2861	
		⇒ 一関保健所	0191(26)1415	
		⇒ 大船渡保健所	0192(27)9913	
		⇒ 釜石保健所	0193(25)2702	
		⇒ 宮古保健所	0193(64)2218	
		⇒ 久慈保健所	0194(53)4987	
		⇒ 二戸保健所	0195(23)9202	
消費生活	⇒ 商品やサービスの契約、品質などの苦情相談 交通事故相談(平日のみ)	⇒ 岩手県立 県民生活センター	019(624)2209	電話、面接 月～金 9:00～17:30 土・日 10:00～16:00 (年末年始及び祝祭日を除く)
	⇒ 多重債務や借金、消費生活のご相談	⇒ お金の悩みホットライン	0120-979-874	9:00～21:00 (定休日:土・日・祝日)
	⇒ 多重債務を中心とした金銭トラブル全般	⇒ 岩手県消費者信用生活協同組合 盛岡相談センター 北上相談センター 一関相談センター 釜石相談センター	019(653)0001 0197(61)0133 0191(26)6031 0193(31)2070	電話、面接、その他 月～土 9:00～17:00 (・祝祭日を除く) (・盛岡・北上は土曜日営業)
いじめ相談	⇒	⇒ いじめの相談電話	019(623)7830	9:00～17:00 (定休日:土・日・祝日)
法的トラブルのご相談	⇒	⇒ 法テラス (日本司法支援センター)	0570-078374	平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (定休日:日曜日)
子育て、児童虐待などのご相談	⇒	⇒ 子ども・家庭テレフォン	019(652)4152	9:00～22:00
DVや恋人からの暴力などのご相談	⇒	⇒ DV相談	019(652)4152	9:00～22:00

医療機関や相談窓口を探す

▼ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「ころの耳」

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

精神科や心療内科のある病院、診療所(クリニック)を案内。地域ごとに選択、診療日・診療時間も確認できます

▼ ライフリンクDB ～生きる支援の総合検索サイト～

【パソコン・携帯電話】 <http://lifelink-db.org>

様々な悩み、問題への支援策や相談窓口が簡単に検索できるサイトです

メールで相談する

▼ ハローワーク ころのメール相談(求職者のストレスチェック及びメール相談事業)

【パソコンから】 <http://www1a.biglobe.ne.jp/kokoro09/>

【携帯電話から】 <http://www1a.biglobe.ne.jp/kokoro09/i.htm>

メールで求職活動中の心の悩みについて相談できます