

# 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

## 電話で相談する

自殺問題やさまざまな心の悩み

・長崎いのちの電話

095-842-4343

9:00～22:00(年中無休)  
毎月第1、3土曜日9:00～翌9:00

緊急な精神医療相談

・長崎県精神科救急情報センター

0957-53-3982

24時間(年中無休)

心の健康・依存症(薬物・ギャンブル)の相談

・長崎こども・女性・障害者支援センター

095-846-5115

9:00～17:45(月～金)

こころの悩み相談

・こころの電話

095-847-7867

9:00～16:30(月～金)

こころの健康やうつ病・アルコール依存症などの  
相談や精神科医療機関などの情報提供

・西彼保健所

095-856-5059

・五島保健所

0959-72-3125

・県央保健所

0957-26-3306

・上五島保健所

0959-42-1121

・県南保健所

0957-62-3289

・壱岐保健所

0920-47-0260

・県北保健所

0950-57-3933

・対馬保健所

0920-52-0166

9:00～17:45

月～金(祝祭日は除く)

・長崎市保健所

095-829-1153

9:00～17:00 月～金(祝祭日は除く)

・佐世保市障がい福祉課

0956-24-1111

8:30～17:00 月～金(祝祭日は除く)

## メールで相談する

ハローワーク こころのメール相談

(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。

詳しくはハローワーク備え付けのリーフレットをご覧ください。

## 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。

身近な精神科等の医療機関については、各保健所や長崎こども・女性・障害者支援センター(精神保健福祉課)でもご案内しています。

### 消費生活

#### 消費生活のトラブルの相談

長崎県消費生活センター

095-824-0999 9:00～17:00(月～金)

各市町消費生活相談窓口

(長崎、佐世保、諫早、大村、五島市の各消費生活センター、各市町役場等にお問い合わせください。)

#### 悪質商法などの相談

悪質商法110番(警察)

0120-110874 24時間対応(当直対応)

#### 振り込め詐欺被害防止に関する相談

振り込め詐欺被害防止110番(警察)

0120-110874 24時間対応(当直対応)

#### 各種資金の貸付(離職者支援資金等)

各市町社会福祉協議会へお問い合わせください。

### 法律

#### 法律相談

長崎県弁護士会

095-824-3903 10:00～16:00(月～金)

長崎県司法書士会

095-823-4777 13:00～17:00(火・金)

面接相談のみ(予約制)

予約受付時間 9:00～17:00(月～金)

#### 法律サービスの相談窓口情報の提供

#### 資力の乏しい方のための無料法律相談・裁判費用などの立替

日本司法支援センター(法テラス)

0570-078374 9:00～21:00(月～金)

9:00～17:00(土)