

# 🌻🌻🌻🌻 ころの相談窓口 🌻🌻🌻🌻

＜自身や周囲の人のころの状態をチェックしてみましょう＞

## ★自分でわかるころの変化

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたものが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

2つ以上当てはまり、2週間以上ほとんど毎日続いて生活に支障が出ている場合は、ころが疲れてうつになっているかもしれません。



左のQRコードからストレスチェック  
をやってみましょう！  
(厚生労働省『ころの耳』)



## ★周囲の人がわかるころの変化

- 表情が暗く、元気がなくなった
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 口数が少なくなった
- 飲酒量が増えた など

下のQRコードから

声のかけ方の動画が見えます

(厚生労働省「ころのサインに気づいたら」)



身近な人が「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？

## ＜ころの健康相談(精神保健福祉相談)＞

◆不眠・不安、ストレス、精神科(心療内科)への受診を迷っているなどの相談ができます。

【対象】 東松島市に住所がある方

【場所】 矢本保健相談センター

【相談担当】 精神科医

【日時】 月1回 14:00～17:00(1件あたり50分) ※相談無料・事前予約制(下記参照)

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| ① 4月23日(水)  | ② 5月8日(木)   | ③ 6月13日(金)  |
| ④ 7月10日(木)  | ⑤ 8月6日(水)   | ⑥ 9月11日(木)  |
| ⑦ 10月16日(木) | ⑧ 11月13日(木) | ⑨ 12月12日(金) |
| ⑩ 1月8日(木)   | ⑪ 2月6日(金)   | ⑫ 3月12日(木)  |

🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻  
～気になること、心配なことがある方は、下記までご相談ください～

＜相談窓口・予約先＞ 東松島市役所健康推進課 健康支援係

相談窓口一覧

☎: 0225-82-1111

(※東松島市に住所がある方) (平日 8:30～17:15)



<思い悩んでいる方、誰かに話を聞いてほしい方へ>

相談窓口	電話番号	問い合わせ先
よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	0120-279-226	年中無休 24 時間受付 (通話料無料)
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎日 16 時～21 時(通話料無料) ※毎月 10 日 午前 8 時～翌朝 8 時
宮城県自死対策推進センター (みやぎほっとするーセンター)	0229-23-0028	平日 9 時～16 時(祝日、年末年始除く)
夜間こころの相談窓口	0229-23-3703	通年 午後 5 時～午前 2 時
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金 18:30～22:30 (22 時まで受付)



<こころやからだ、経済面等の個別相談をしたい方へ> (すべて相談無料)

相談窓口	相談内容	相談日程	問い合わせ先
東松島市役所 総務課	・弁護士による家族・多重債務等の法律相談 ※事前予約	毎月第 3 木曜	0225-82-1111
くらし安心サポートセンター	・失業、家計、経済面の相談 (訪問、電話相談可)	8:30～17:15 (土日祝除く)	0225-98-6925
東部保健福祉事務所 母子障害班	・精神科医や精神保健福祉士等による個別相談 ※事前予約	8:30～17:15 (土日祝除く)	0225-95-1431
宮城県精神保健福祉センター	・こころの相談電話 ・来所による相談 ※事前予約	【こころの相談電話】 0229-23-0302 (平日 9 時～12 時、13 時～17 時) 【来所による相談】※事前予約 0229-23-1603(平日 8:30～17:00)	

<チャット形式で相談したい方へ(SNS 相談窓口)>

相談窓口	方法	相談時間	QRコード
生きづらびっと	LINE Facebook WEB	月～日 8:00～22:30 (22 時まで受付)	
こころのほっと チャット	LINE Facebook チャット	第 1 部 9:00～11:50(11 時まで受付) 第 2 部 12:00～15:50(15 時まで受付) 第 3 部 17:00～20:50(20 時まで受付) 第 4 部 21:00～23:50(23 時まで受付) 早朝月曜 4:00～6:50(6 時まで受付) 最終土日 0:00～5:50	
チャイルドラインチャット ※18 歳以下の子ども対象	チャット	QR コードから チャイルドラインチャットカレンダーをご覧ください	

