

こころの相談窓口

<自身や周囲の人のこころの状態をチェックしてみましょう>

★自分でわかるこころの変化

- 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『こころの耳』)



★周囲の人がわかるこころの変化

- 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れます

(厚生労働省「こ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 5月21日(木) | ② 6月17日(水) | ③ 7月23日(木) |
| ④ 8月21日(金) | ⑤ 9月17日(木) | ⑥ 10月26日(月) |
| ⑦ 11月12日(木) | ⑧ 12月16日(水) | ⑨ 1月21日(木) |
| ⑩ 3月18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)



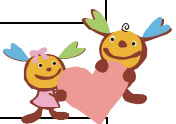
<思い悩んでいる方、誰かに話を聞いてほしい方へ>

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)	0120-279-338	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	月金 6:00～22:30 日火水木土 8:00～22:30 (受付は 22:00 まで)	
こころのほっと チャット	LINE Facebook チャット	毎日 7:00～23:50 (受付は 23:00 まで)	
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	月～土 16:00～21:00 (年末年始 12 月 29 日～1 月 3 日はお休み)	