

今日から始める こころのヘルスケア

こころの健康を保つために、普段からこころの健康に関心を持ち、
ストレスと上手に付き合うコツを身につけましょう

こころの健康度チェック

この2週間のあなたに当てはまる方を選んで下さい

- | | | |
|----------------------------------|----|-----|
| 1 毎日の生活に充実感がない | はい | いいえ |
| 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった | はい | いいえ |
| 3 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる | はい | いいえ |
| 4 自分が役に立つ人間だと思えない | はい | いいえ |
| 5 わけもなく疲れたような感じがする | はい | いいえ |
| 6 死について何度も考えることがある | はい | いいえ |
| 7 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある | はい | いいえ |
| 8 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある | はい | いいえ |

「はい」が1～5の項目で2つ以上
6～7の項目で1つ以上
8に該当した場合

いずれか該当すれば専門家(医師・
保健師等)への相談をお勧めします。

相談窓口はこちら..

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの悩みの相談	鈴鹿保健所	059-382-8673	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	月～金(祝日を除く) 10:00～16:00
生活全般の悩み、相談	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間(毎日)
医療と福祉に関する相談	三重県立 こころの医療センター	059-235-2125	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
ひきこもり・依存症 専門電話相談	こころの健康センター	059-253-7826	水曜日(祝日を除く) 13:00～16:00
自殺予防・自死遺族 電話相談	こころの健康センター	059-253-7823	月～金(祝日を除く) 13:00～16:00
健康・こころ・子育てに 関する相談	鈴鹿市保健センター	059-382-2252	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
自殺予防いのちの電話	三重いのちの電話	059-221-2525 0570-783-556 0120-783-556	18:00～23:00(毎日) 10:00～22:00(毎日) 毎月10日8:00～翌日11日8:00
自死遺族相談	自死遺族サポート ガーベラ会	090-9182-9918	19:00～21:00(毎日)