

見過ごさないで 大切な人の悩み

3月は「自殺対策強化月間」



「あれっ？いつもと違うな」

身近な人について最近このように感じることはありませんか。悩みやストレスから生じるこころの疲れは、身体面、精神面、行動面の変化となって現れます。

身近な人に「いつもと違う」様子が長引いていたなら、何か問題を抱え、悩んでいるかもしれません。

悩みの内容によりそれぞれ相談窓口があります。悩んでいる人自身も、悩みを打ち明けられた人も、一人で抱え込まず相談しましょう。

すべての相談窓口は秘密厳守です。どこに相談してよいか迷う場合は健康介護課に問い合わせてください。

健康介護課
Tel 22-6839

周りの人がわかる変化

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

まずは一声を

「最近、眠れてる？」
「どうしたの？元気がないね」
「よかったら話してみて」

本人の気持ちを尊重し、受け入れて共感する気持ちが大切です。

必要な支援につなげてください

- ・専門機関への相談を勧めてみる
最初から専門医にかからなくても、相談しやすいかかりつけ医に相談し、専門医を紹介してもらうのもよいでしょう。
- ・話を聞いた人も一人で抱え込まない
悩みを聞いた人も、わからないことや迷うことがあれば相談窓口にご相談しましょう。
- ・その後も温かく見守る
見守ってくれる存在が周りにいるということは安心につながります。

こころの体温計



ためして
みませんか？



携帯・スマホ
はこちらから



QRコード

▼パソコンはこちらからご利用いただけます。

<https://fishbowlindex.jp/yamagata/>

本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。
4択の質問に答えると、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵によって表示されます。



本人モード 結果画面(例)

家族モード

あなたの大切な人の心の健康状態が分かります。

赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。



アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？



「いじめのサイン」守ってあげたい

「これはいじめかな？」と思ったらすぐ相談先へ。

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

悲観的に考えてしまいがちの方にお勧めします。



※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。)
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家に
ご相談されることをおすすめします。



大切なあなたの力になりたい 相談窓口一覧



あなたはひとりではありません。
たくさんの方が、あなたを支えるために待っています。 元氣くんとこちゃん

※青字は山県市の相談窓口です。

こころや病気の悩み	●興味、意欲がわかない ●不眠 ●多量飲酒 ●死にたいと思っている	健康介護課	0581-22-6839	月～金 8:30～17:15
		岐阜県岐阜保健所	058-380-3004	月～金 9:00～17:00 ※面接相談は要予約
		岐阜県精神保健福祉センター	058-231-9724	月～金 9:00～17:00
		こころのダイヤル119番	058-233-0119	月～金 10:00～16:00
		岐阜いのちの電話	058-277-4343 0120-738-556	日～木 19:00～22:00 金 19:00～翌日 22:00 毎月10日 8:00～翌日 8:00
お金や仕事の悩み	●お金のトラブル ●借金苦 ●契約トラブル	市民環境課	0581-22-6828	月～金 8:30～17:15
		県民生活相談センター ※契約トラブル相談	058-277-1003	月～金 8:30～17:00 土 9:00～17:00
		司法書士総合相談センター	058-248-1715 (面接相談受付電話)	月～金 13:00～16:00 (予約受付時間)
		法テラス・サポートダイヤル	0570-07-8374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
	クレジットサラ金無料法律相談 (岐阜県弁護士会)	058-265-0020 (面接相談受付電話)	月 13:00～15:00 木 10:00～12:00	
	●経営困難 ●失業	山県市商工会 ハローワーク岐阜※来所相談	0581-22-3939 058-247-3211	月～金 8:30～17:15 月～金 8:30～17:15
夫婦、家族、異性などの悩み	●配偶者暴力 ●夫婦、親子、嫁姑、近所、職場、結婚、離婚、異性問題	福祉課(児童虐待)	0581-22-6837	月～金 8:30～17:15
		岐阜県女性相談センター・ 配偶者暴力相談センター	058-274-7377	月～金 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00
		男女共同参画プラザ	058-278-0858	日～木、第1・3土 9:00～12:00、13:00～17:00
		法テラス・サポートダイヤル	0570-07-8374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
子どもの悩み	●育児 ●児童虐待 ●不登校	健康介護課(子育て)	0581-22-6839	月～金 8:30～17:15
		適応指導教室コスモス	0581-52-1571	月～金 9:00～15:30
		岐阜県子ども・家庭電話相談室 ※18才未満の子	0120-76-1152 058-276-4152	月～金 8:45～21:00 土 8:45～17:00
		岐阜県 発達障害者支援センターのぞみ ※発達障がい電話相談	058-233-5106	月～金 9:00～16:00
いじめの悩み	●いじめに悩んでいる	適応指導教室コスモス	0581-52-1571	月～金 9:00～15:30
		24時間いじめ相談ダイヤル	0570-0-78310	24時間
介護の悩み	●介護に困っている ●高齢者虐待	山県市地域包括支援センター	0581-22-6838	月～金 8:30～17:15
		山県市社協 介護支援センター	0581-52-2800	月～金 8:30～17:30
		同朋会在宅介護支援センター	0581-22-6003	月～金 8:45～17:45
犯罪被害の悩み	●犯罪の被害にあい困っている	山県警察署	0581-22-0110	24時間
		警察安全相談室	#9110 058-272-9110	24時間

全ての相談窓口はあなたのプライバシーを守ります。安心してご相談ください。



※相談窓口は、原則、土・日曜、祝・休日及び年末年始は休みです。
(土曜、日曜、祝日は記載がある場合のみ行っています。)

