

# こころの健康いかがですか？

「こころ」の健康についてチェックしてみましょう。



## ●こころの不調は早めの対処がカギ

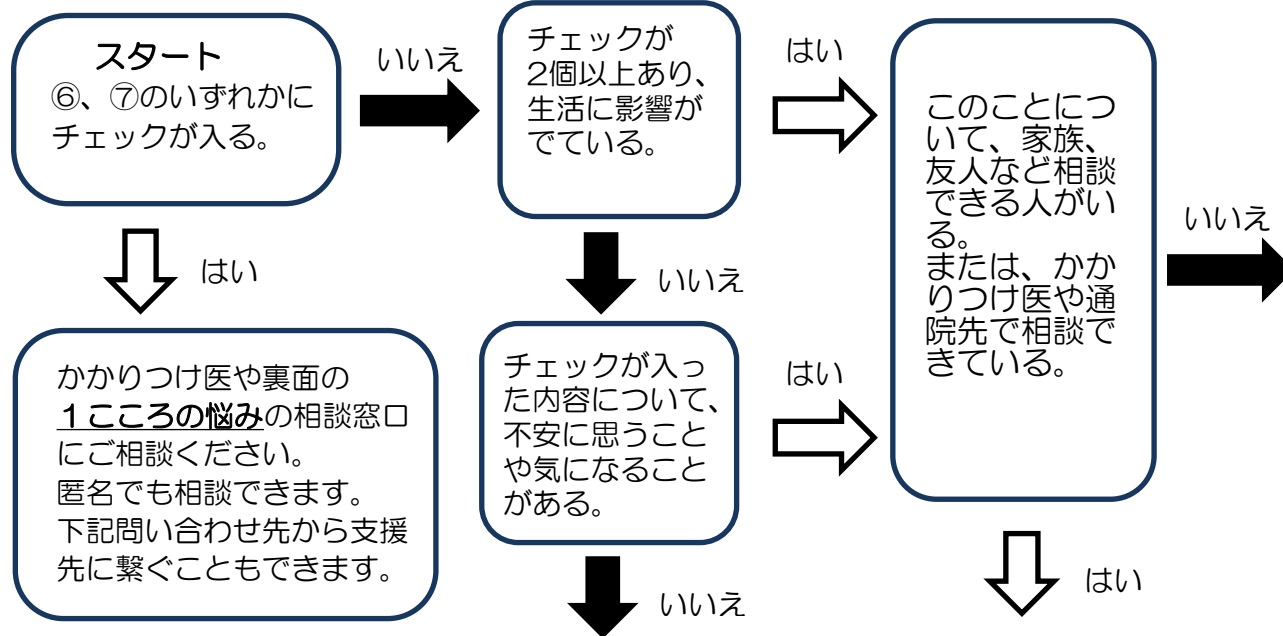
日常生活の中でストレスは必ず存在し、適度なストレスを能力発揮のためのバネとする場合もあります。一方で、ストレスが大きすぎたり、重なったり、長く続いたりすると、こころやからだに変調があらわれます。いつもと違う状態が続くときは、一人で抱え込まずに、信頼できる人や専門機関に相談してみませんか。相談先について迷っている場合は、左下のチェックの結果に沿って裏面をご確認ください。

**この2週間、ほとんど毎日続いているときはチェックをつけましょう。**

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④ 自分が役に立つ人間と思えない
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥ 不眠が続き、生活に支障がある
- 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

ポイントは  
ここ2週間です

チェックが1つでも入ったら確認してみましょう。



こころの健康について相談してみましょう。

悩みや不安内容に該当する専門の相談機関に早めにご相談ください。相談窓口については裏面に掲載しています。

- ◎こころの悩み  裏面の 1 へ
- ◎健康について  2 へ
- ◎生活・金銭面の心配  3 へ
- ◎労働について  4 へ
- ◎子育てに関する事  5 へ
- ◎高齢者に関する事  6 へ
- ◎障がい者に関する事  7 へ
- ◎女性の悩み、心配ごと  8 へ

どこに相談したらよいかわからない場合やご不明なことがありましたら、下記までお気軽にご相談ください。



今回のチェックで問題はないようです。しかし、自分では気づいていない身体の変化や心の様子を他人から指摘されたり、ご自身のことで不安に思うことがあっても身近な人に相談できないときは、一人で考え込まず、下記の問い合わせ先または裏面の窓口にご相談ください。



# 相談窓口一覧(令和6年5月現在)

お問い合わせ先 粕屋町役場介護福祉課 障害者福祉係 TEL:092-938-0229(課直通)

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
1 こころ	心の悩みや心の健康に関する相談	福岡県精神保健福祉センター	582-7500	月～金曜 8:30～17:15
	ひきこもり状態の本人と家族等の支援	福岡県ひきこもり地域支援センター	582-7530	月～金曜 9:00～17:15
	心の悩みや病気、アルコール、ひきこもりに関する相談	粕屋保健福祉事務所	939-1185	月～金曜 8:30～17:15
	こころの健康相談(精神科医師による無料相談)			予約制 第1・3木曜 13:30～15:30
2 健康	心の健康、ひきこもりに関する相談	役場 介護福祉課	938-0229	月～金曜 8:30～17:00
2 健康	生活習慣病などの予防、健康に関する相談	健康センター(健康づくり課)	938-0258	月～金曜 8:30～17:00
3 生活	法制度や相談窓口の案内	法テラス福岡(日本司法支援センター)	0570-078359	月～金曜 9:00～17:00
	心配ごと相談所(弁護士対応)	粕屋町福祉センター	938-6844	第1・3火曜 9:30～11:30、一部予約制
	多重債務を含む借金相談	福岡県消費生活センター	632-0999	月～金曜 9:00～16:30、日曜 10:00～16:00
		かすや中南部広域消費生活センター	936-1594	月～金曜 10:00～15:30
	税金、借金に関する相談	役場 収納課	938-0232	月～金曜 8:30～17:00
	生活設計のための相談(ファイナンシャルプランナー相談)			完全予約制 ※日時についてはお問合せください。
	就労、家計、生活全般の相談	困りごと相談室	938-3001	月～金曜 9:30～17:30(祝日も開いています)
生活保護に関する相談	役場 介護福祉課	938-0229	月～金曜 8:30～17:00	
4 労働	解雇、労働条件、いじめ、セクハラに関する相談	福岡県労働者支援事務所	735-6149	月～金曜 8:30～17:15
		福岡労働局総合労働相談コーナー福岡東	687-5342	月～金曜 9:30～16:45
	就労の悩み相談(40歳未満を対象)	若者サポートステーション	739-3405	月～金曜 10:00～17:00(完全予約制)
5 子ども	子どもについての悩み、虐待等についての相談	粕屋町チャイルドホットライン	410-2325	月～金曜 8:30～17:00
		こども家庭センター(子ども未来課)	410-2325	月～金曜 8:30～17:00
	いじめ、不登校など子どもの教育問題	教育相談室(かすやこども館内「ぽると」)	938-0100	月～金曜 9:00～16:00
	子育てや家族の悩み	子ども支援オフィス	938-1205	月～土曜 9:30～17:30 土曜は電話相談のみ(祝日も開いています)
妊娠・出産、子育てについての不安や困り事の相談	こども家庭センター(子ども未来課)	938-0258		
6 高齢者	高齢者の介護、健康、福祉、医療に関する相談	地域包括支援センター	938-0229	月～金曜 8:30～17:00
7 障がい者	障がい者・児の困りごとや虐待についての相談	役場 介護福祉課	938-0229	
8 女性	夫婦・家族、子育て、仕事、人間関係などの様々な相談	かすや地区女性ホットライン	401-5353	10:00～17:00(木曜のみ～19:00)
	思いがけない妊娠・子育て・思春期相談	にんしんSOS	406-5118	月～土曜 9:00～17:30(お盆・年末年始は除く)
	配偶者や恋人などからの暴力	福岡県配偶者暴力相談支援センター	939-0511	月～金曜 8:30～17:15

