



あなたのこころお元気ですか？

周りの人のこんなサインには特に気をつけよう！

こころの
サイン

- ♥ 集中できない
- ♥ 憂うつな気分・不安
- ♥ やる気、興味がでない
- ♥ 物事が決断できない
- ♥ いらいら、落ち着かない
- ♥ 以前と比べて暗く、元気がない

身体の
サイン

- ♥ 疲れやすくなった。身体がだるい
- ♥ 頭痛、肩こりがする
- ♥ 眠れない、朝早く目が覚める
- ♥ ご飯がおいしくない
- ♥ 息切れ、動悸がする
- ♥ 体調不良の訴えが多くなる

ひとりで悩まないで！！ 相談機関一覧

♡ こころの悩み ♡

作成：令和2年7月現在

	相談窓口	受付時間	電話番号
心の相談 思春期の心の相談 アルコール問題の相談 物忘れ相談 等	雲南保健所 健康増進課	平日 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)	0854-42-9642
	雲南市健康推進課		0854-40-1045
	奥出雲町健康福祉課 健康づくり推進グループ		0854-54-2781
	飯南町保健福祉課		0854-72-1770
精神科救急医療に関する 相談	雲南保健所 健康増進課	平日 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)	0854-42-9642
	島根県立こころの医療センター (精神科救急情報センター)	休日のみ8:30~17:15 夜間のみ17:15~8:30	0853-30-2100
精神科医療機関 各種相談窓口 等	島根県立心と体の相談センターのホームページに掲載しています。 http://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/		

♡ その他の悩み ♡

	相談窓口	受付時間	電話番号
人生の様々な悩み	島根いのちの電話	年中無休 9時~22時 * 土曜日朝9時~ 日曜日~22時	0852-26-7575
	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	毎月10日 朝8時~翌日朝8時 (24時間・無料)	0120-783-556
自死遺族に関する相談	専門ダイヤル(島根県立心と体の相談センター)	平日 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)	0852-21-2045
	自死遺族自助グループ「しまね分かち合いの会・虹」	24時間可	090-4692-5960

新型コロナウイルス感染症に係る心のケアに関する相談窓口について島根県ホームページに掲載しています

URL: https://www.pref.shimane.lg.jp/bousai_info/bousai/kikikanri/shingata_taisaku/help_line/soudan_madoguchi.html

※上記 URL にて連絡先、受付時間等を紹介 来所相談：可(事前予約制)

まずは、お気軽にお電話してください

雲南保健所では、精神科医による「こころの健康相談」を行っています(予約制・無料)。ご本人だけでなく、ご家族等からの相談にも応じています。

♡お問合せ先♡

島根県雲南保健所 健康増進課(雲南市木次町里方531-1) 電話:0854-42-9642



ストレスチェックをやってみよう



- ◆健康を保つためには、こころの不調に早めに気づき、ひとりで抱え込まないことが大切です。
- ◆過度なストレスをため込むと、「夜眠れない!」「食欲がない!」「気分が落ち込む!」などの身体の不調にもつながります。
- ◆ストレスチェック表で得点の高い人は、かかりつけのお医者さんに相談してみましよう!
また、裏面の最寄りの相談機関にもお気軽にご相談ください。

●最近1ヶ月の状態についてお答えください●

	いいえ	ときどき	しばしば	いつも
① 疲れが残って目覚めが悪い	1	2	3	4
② 午前中は能率が悪い	1	2	3	4
③ 何となく疲れて身体がだるい	1	2	3	4
④ 身体のことであれこれ気になる	1	2	3	4
⑤ 仕事に追い立てられる感じである	1	2	3	4
⑥ ちょっとしたことでもイライラしやすい	1	2	3	4
⑦ 特に理由もなく不安になる	1	2	3	4
⑧ 人中にとけ込めず、孤独な感じになる	1	2	3	4
⑨ 何か気分がすっきりせずうっとうしい	1	2	3	4
⑩ 考えがまとまらず判断に迷う	1	2	3	4
⑪ おっくうで好きなことにも気がのらない	1	2	3	4
⑫ よく眠れない	1	2	3	4
⑬ 食欲がない	1	2	3	4

(このチェック票は、HMS(Hitachi mental health scale) を活用しています)

●HMS 得点算出方法：選択した数字を合計します●

評価	女性	男性
低ストレス群	17点未満	15点未満
やや低ストレス群	21点未満	19点未満
やや高ストレス群	25点未満	23点未満
高ストレス群	40点未満	40点未満
病的な高ストレス群	40点以上	40点以上

合 計

高ストレス群以上に該当するは、
早めに専門機関（裏面の相談機関
一覧）にご相談ください。

 点