

こころのストレスはありますか？

最近よく眠れない、食事がおいしくない、何をするにもおっくう、
気持ちが落ち込む、人と会いたくないなど、
こころのストレスを感じることはありませんか？

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを溜めすぎず、うまく付き合っていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。

ぜひ、『こころの体温計』をご利用ください。➡ <https://fishbowlindex.jp/kashima/demo/index.pl>



1. URL または QR コードへアクセスし、『チェック開始』をクリックする。

2. ①お住まい、②性別、③年齢を選択し、『チェック画面へ』をクリックする。

3. チェックしたいモードを選ぶ。

◆自分のこころの状態を知りたい➡「本人モード」開始

◆家族の体調が心配➡「家族モード」開始

◆赤ちゃんをお持ちのママさん向け➡「あかちゃんママモード」開始

◆ストレスの乗り越え方チェック➡「ストレス対処タイプテスト」開始

◆アルコールとの付き合い方チェック➡「アルコールチェックモード」開始

◆生活習慣のチェック➡「チェック開始」



ご自身のストレス度や落ち込み度が、
絵になって表示されます。(本人モード)

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に起きる、寝る、食べる、運動するなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないようにしましょう。
- ・新型コロナウイルス感染症に関する不安が強い場合、情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安を書き出してみましよう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが楽になることがあります。
- ・友人や親族との会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話やメールを利用するのも良いでしょう。

それでもつらいときには・・・誰かに相談しましょう

保健センターでは、下記のこころの健康に関する相談事業を行っています。ひとりで悩まず、ご相談ください。

◎医師によるこころの相談（年8回）

◎保健師又は相談員によるこころの相談（随時）

右面の相談先一覧も
ご参照ください。

相談先一覧についての問い合わせは鹿嶋市保健センターまで。
日程等の予定は変更になることもありますので、各相談先にお問い合わせください。

こころの相談先一覧（鹿嶋市）

相談内容	相談形態	問い合わせ先	電話番号
こころの悩み・こころの病気など (医師への相談は開催日に要予約)	来所・電話	鹿嶋市保健センター	82-6218
こどもの発育・発達、育児の悩みなど 妊娠中や産後の心身の健康など	来所・電話	平日 8:30～17:15	
子育ての悩みなど	来所・電話	鹿嶋市こども相談課 平日 8:30～17:15	82-2911
介護の悩みなど	来所・電話	鹿嶋市介護長寿課 平日 8:30～17:15	
生活の悩み、こころの病気など ひきこもりに関するご相談	来所・電話	鹿嶋市生活福祉課 平日 8:30～17:15	
消費トラブル、 多重債務に関する相談	来所・電話	鹿嶋市消費生活センター 平日 9:00～12:00 13:00～16:30	85-1320 (短縮 188)

こころの相談先一覧（茨城県・全国）

相談内容	相談形態	運営主体	電話番号
こころの悩みや病気など (医師への相談は開催日に要予約)	来所・電話	潮来保健所 平日 9:00～12:00 / 13:00～16:00	0299-66-2174
こころの悩み 生きているのがつらい時など	電話	茨城いのちの電話（つくば） 24 時間（変更になることがあります）	029-855-1000
		茨城いのちの電話（水戸） 24 時間（変更になることがあります）	029-350-1000
		茨城いのちの電話フリーダイヤル 毎月 10 日 8 時～翌 8 時のみ （変更になることがあります）	0120-783-556
		茨城こころのホットライン 平日 9:00～12:00 / 13:00～16:00 祝日・年末年始休み	029-244-0556
		茨城こころのホットライン 土日 9:00～12:00 / 13:00～16:00 年末年始休み	0120-236-556
一般相談、薬物・酒害相談、 思春期相談など	来所・電話	茨城県精神保健福祉センター 平日 8:30～17:15	029-243-2870
こころの悩み、つらい時など	電話	こころの健康相談統一ダイヤル（夜間） 平日 18:30～22:30（22:00 まで受付）	0570-064-556