

一人で思い悩まないで こころと命を守る

現在、全国における自殺者数の急増が大きな問題になっています。社会経済状況の急速な変化に伴い、全ての世代の方々において毎日の生活が大きく変わってきました。生活の変化に伴うストレスや緊張が続くと、誰もが心身のバランスを崩しやすくなります。この機会に、自分の心や体の状態を振り返ってみませんか。
☎377-4511 健康支援課

まずはストレスを チェックしてみましょう

- ☐ 眠れない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 下痢や便秘が続く
- ☐ お酒の量が増えた
- ☐ 人に会いたくない
- ☐ 何もやる気がしない
- ☐ イライラする

自身の心や体の「SOSのサイン」に気づくことが、心身の健康を守るために大切なことです。左記の症状や状態が2週間以上続いていませんか。



スマートフォン、携帯電話、パソコンから24時間いつでも気軽に利用できるメンタルチェックシステム、「こころの体温計」も試してみましょう。簡単な質問に回答するだけで、こころの健康状態をチェックすることができます。



こころの体温計

【こころの体温計】



本人モード 結果画面(例)

本人モード

本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

家族モード

あなたの大切な方の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？

専門職がお悩みを伺います

心や体の「SOSのサイン」が続くときや、悩んでいても身近な人に相談できないときは「市川市こころの健康相談」を利用してみませんか。臨床心理士、心理カウンセラー、精神保健福祉士、産業カウンセラーなどがお話を伺います。

プライバシーを厳守します。安心してご相談ください。

市川市こころの健康相談

相談方法：電話・面接・Webメールのうち、ご希望の方法で相談可能。
右記2次元コードから確認してください。

●電話での相談（相談料も通話料も無料）

フリーコール ☎0800-000-5008

平日 午前9時～午後9時 土・日曜日、祝日 午前10時～午後6時

●面接相談 面接相談は予約制（年5回まで無料）

来所のほか、ZoomによるWeb面接もできます。電話相談と同じ電話番号で申し込みを受け付けています。

●Webメールでの相談（相談料無料、通信料は自己負担）



ユーザ名: ichikawa
パスワード: kokoro
を入力してください