

こころの SOS 話せていますか？

相談した方がいいのかな

何も楽しくない



仕事がつらい

心がざわざわする

家族との関係で悩む…

なにもやる気がでない

誰にも話せない



その悩み、話してみませんか？
電話だけではなく、SNS 相談もできますよ

まずはこころの健康チェックしてみる？



ここ 2 週間の こころの健康チェック表

		いつも	ほとんど	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったく
							くない
1	明るく、楽しい気分でも過ごした	5	4	3	2	1	0
2	落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした	5	4	3	2	1	0
3	意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
4	ぐっすりと休み、気持ちよく目覚めた	5	4	3	2	1	0
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

・合計 13 点以上なら特に心配ありません。

WHO-5 精神的健康状態表(1998 年版)より一部改

・13 点未満またはいずれかに 0 または 1 の回答があれば、少し心配な状態です。

裏面のメンタルヘルスアプリ(対処法)や相談窓口を確認してみましょう！

合計点数

点

こころの健康★アンケート調査



ご協力をお願いします！

明石市

裏面



メンタルヘルスアプリ あなたの わたしの こころ

- ◎こころを落ち着かせる方法がわかる
- ◎こころの健康状態がわかる
- ◎こころの悩みの相談先がわかる
- ◎身近な人から相談を受けた時の対応方法がわかる

アプリはこちら ↓



URL : <https://akashi-mental-health.com>



明石市の相談窓口

明石市こころの相談ダイヤル（あかし保健所 相談支援課）

078-918-5401

月～金：8:55～17:40

メール相談フォーム



電話相談

《兵庫こころの健康電話相談》

078-252-4987

火～土
9:30～11:30・13:00～15:30
(祝日・年末年始除く)

《兵庫県いのちと心の
サポートダイヤル》

078-382-3566

月～金 18:00～翌 8:30
(土・日・祝：24時間)

《チャイルドライン》

◎18歳までの子どもの相談電話

0120-99-7777

(通話料無料)：毎日 16:00～21:00

《＃いのち SOS》

0120-061-338

(通話料無料)：24時間

メール・SNS 相談

《生きづらびっと》

LINE ID @ yorisoi-chat



月・金 [6:00～22:30 (受付 22:00 まで)]
火・水・木・土・日 [8:00～22:30 (受付 22:00 まで)]

《あなたのいばしょ》

◎チャット相談

24時間 365日



← その他の相談はこちら

※最新の情報は各相談窓口のサイトをご確認ください

発行：あかし保健所 相談支援課



2026.07