

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 ために	まったく ない
1	明るく、楽しい気分で過ごした	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	ぐっすりと休め、 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。

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。

合計点数

点

明石市

相談窓口は裏面へ



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

《兵庫県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)

《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

◎チャットでの相談も OK

月～土 16:00～21:00

(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)

《子ども SOS ほっとライン 24》

◎18歳までの子どもの相談電話

0120-0-78310

(通話料無料)：24時間

《よりそいホットライン》

0120-279-338

(通話料無料) 24時間

《その他》

こころの相談窓口



こころを専門とする

市内医療機関・相談窓口



LINE
チャット
相談

《生きづらびっと》

LINE ID@yorisoi-chat

月・火・木・金・日 [17:00～22:30 (受付 22:00 まで)]

月・水・金・土 [11:00～16:30 (受付 16:00 まで)]



※最新の情報は各相談窓口のサイトをご確認ください

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>

発行：あかし保健所 相談支援課