

気づいていますか？ あなたの心の

SOS

眠れない

何も楽しくない…

消えたい…

もう疲れた

食欲がない…



●この2週間のあなたはどうか？ チェックしてみよう

1	何をしても楽しくない、興味がわかない	はい	いいえ
2	気分が落ち込む、ブルーな気分(ゆううつ)になる	はい	いいえ
3	眠りにくい、途中で何度も目が覚める、または逆に寝すぎてしまう	はい	いいえ
4	わけもなくすごく疲れた感じがする	はい	いいえ
5	あまり食欲がわかない、または食べすぎてしまう	はい	いいえ
6	死んだ方がまだ、自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある	はい	いいえ

悩み続けると、こころと身体がいつもとが違う感じになることがあります。上の表に当てはまるものがあれば、それはこころと身体がSOSサインを出しています。複数当てはまる場合はこころを専門とする医療機関への相談も考えてみましょう。



「つらい気持ちを話したいけど、話す相手がない…。」と悩んでいる方はお電話ください

こころの相談ダイヤル(専門家のいるあかし保健所の相談ダイヤル)

【精神保健福祉士・社会福祉士・保健師・看護師・心理士・弁護士が相談にのります】

まずあなたのお話を聞かせてください。あなたに寄り添い、一緒に考えていきます。

078-918-5401 月～金 8:55～17:40

相談先

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)

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

いのちの電話

ナビダイヤル:0570-783-556

フリーダイヤル:0120-783-556

神戸いのちの電話

☎078-371-4343

相談窓口一覧



こころを専門とする市内医療機関

医療機関	住所	最寄り駅	電話番号(市外局番「078」)
かねだ心療クリニック	朝霧南町2丁目9-30 サニープレイス朝霧202	JR 朝霧駅	☎918-7712
明石市立市民病院	鷹匠町1-33	JR・山陽電車 明石駅	☎912-2323
あしたクリニック	大明石町1丁目3-3 エスポワ明石2階	JR・山陽電車 明石駅	☎918-2005
池永クリニック	大明石町1丁目7-4 白菊グランドビル5階	JR・山陽電車 明石駅	☎917-6880
かもめクリニック	本町2丁目5-13 玉澤ビル2階	JR・山陽電車 明石駅	☎911-1645
クリニック ちえのわ	東仲ノ町11-30 KTSビル5階	JR・山陽電車 明石駅	☎918-8818
ただいメンタルクリニック	東仲ノ町6-1 アスピア明石北館2階	JR・山陽電車 明石駅	☎917-0034
中山神経内科	大明石町1丁目6-16 SYB21ビル8階	JR・山陽電車 明石駅	☎912-2311
明石こころのホスピタル	藤江1315	山陽電車 藤江駅	☎923-0877
まつおか心療クリニック	西明石南町2丁目8-4 大同相互場ビル2階	JR 西明石駅	☎926-0770
むらお心療内科	小久保2丁目10-1 リラシオ西明石駅前1階	JR 西明石駅	☎928-5000
すずろメンタルクリニック	大久保町駅前1-11-4 KMビル4階	JR 大久保駅	☎995-9572
山元神経クリニック	大久保町駅前1丁目7-5 オーシャンII 205号	JR 大久保駅	☎936-1002
いのうえメンタルクリニック	魚住町錦が丘4丁目5-1 NSビル4階	JR 魚住駅	☎946-8666
明石土山病院	魚住町清水2744-30	JR 土山駅	☎942-1021
明石同仁病院	魚住町清水2183	JR 土山駅	☎942-0305

■受診する場合は、医療機関に電話で問い合わせてください。

■受診する前に【こころの相談ダイヤル ☎078-918-5401】でも医療機関の相談はできます。