

回 覧

こころのストレスはありませんか？

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>

本人モード

ストレス度や落ち込み度が、絵になって表示されます



ねこ 社会的なストレス
水槽のヒビ 住環境のストレス
黒金魚 対人関係のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
水の透明度 落ち込み度
石 その他のストレス

結果画面 (例)

家族モード

家族のこころの健康状態が分かります。



本人・家族モード

赤ちゃんママモード

産後の不安なこころの健康状態が分かります。



赤ちゃんママモード

その他、アルコールチェックモード、
ストレス対処タイプテスト、生活習慣
チェックもありますので、健康づくり
にお役立てください。

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よう。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)

裏面の相談先一覧も
ご参照ください。

こころの相談先一覧（鹿嶋市）

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。

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 (医師による対応は要予約)	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 (医師による対応は要予約)	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

新型コロナウイルス感染症対策として、右記のサイトでは、
自分にあった支援先情報を手軽に検索できます。



新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ（内閣官房）
<https://corona.go.jp/info-navi/>