

ストレス状態では、疲れが取れない、眠れない、肩こり、頭やお腹が痛くなるなどのストレスサインが出ます。基本的なストレス解消法「3つのR」を生活の中に取り入れましょう。

ストレスサインに気づいたら、3R

レスト (Rest)

休息、休養、睡眠

レクリエーション (Recreation)

運動、旅行のような
趣味娯楽や気晴らし

リラックス (Relax)

ストレッチ、音楽などの
リラクセーション

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

気づく つながる 支えあう

※話をよく聴き一緒に考えてくれるゲートキーパーは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。



まもろうよ ころ



自分だけでは解決できない悩みや苦しみを感じたら、まずは誰かに相談をしてみませんか。

周りに悩みを抱えている人がいたら相談することを勧めてみましょう。

ひとりで 悩まないで



8月27日～9月16日は白井市自殺予防週間
3月は自殺対策強化月間です。
発行：白井市健康課 047-497-3494



こころの病気「うつ病」

日本では、100人に3～7人という割合で、これまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。うつ病は、脳のエネルギーの欠乏により、脳全体のトラブルが生じている状態です。心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じた時などにうつ病にかかりやすくなります。

うつ病自己チェック

ストレスが続くと自分でも気づかないうちに、うつ状態になっている場合があります。まず、自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

■チェック項目

- ☐ 1 毎日の生活に充実感がない
- ☐ 2 これまでは楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐ 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ 5 わけもなく疲れたような感じがする

(出典：あなたのこころ元気ですか？千葉県作成)

■判定方法

左にあげた状態のうち**2項目以上が2週間以上**、ほとんど毎日続いていて、そのために**つらい気持ち**になったり、**毎日の生活に支障**が出たりしている場合にはうつ病の可能性あります。

医療機関、健康福祉センター（保健所）、精神保健福祉センターなどに相談してください。

この他に、眠れない、食欲がない、頭が重いなどといった身体症状があり検査しても異常がなかったり治療しても改善しないときは、うつ病の可能性も考えてみてください。

印旛健康福祉センター 043-483-1133
千葉県精神保健福祉センター 043-307-3360

※うつ病について詳しくお知りになりたい方はこちらのサイトをご覧ください
働く人のメンタルヘルス ポータルサイト「ご存じですか？うつ病」

こころの耳(厚生労働省)

で 検索



【主な相談窓口】

名称	主な内容	日時など	電話番号
千葉県子どもと親のサポートセンター	学校生活、心や身体のこと、進路や適性に関することなど	電話とメール相談は24時間 対面相談・オンライン・SNS相談あり	0120-415-446 (県内のみ通話可)
働く人の「こころの耳 電話相談」	メンタルヘルスの不調、過重労働による健康障害など	月～金 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 (祝日・年末年始除く) メール・SNS相談あり	0120-565-455
よりそいホットライン	どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します	24時間 外国語による相談対応あり FAX・SNS相談あり	0120-279-338
千葉いのちの電話	自殺を考えるほどの心の想いや悩み	電話は24時間 インターネット・対面相談あり	043-227-3900
こころの健康相談 統一ダイヤル	心の健康、精神疾患、依存症など精神保健福祉全般	電話をかけた所在地の公的な相談機関につながります。都道府県により相談対応時間等が異なります。	0570-064-556
その他の相談窓口 SNSやチャットで相談できる窓口もあります	「まもろうよこころ」（厚生労働省）で検索		
支援情報検索サイト (厚生労働省)	キーワード入力や悩みの種類を選んで相談窓口が検索できます		



【白井市の主な相談窓口】

※令和8年8月作成 日時は変更になる場合があります

名称	主な内容	日時	問合せ先
福祉相談	どこへ相談をしたらよいのか分からないとき	9:00～16:30 (土日・祝日・年末年始を除く)	社会福祉課 厚生係 047-497-3482
くらしと仕事のサポートセンター	生活や仕事に関する悩み		くらしと仕事のサポートセンター 047-497-3650 LINE相談 QRコード 
健康相談	健康に関する悩み 保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士が対応		健康課 047-497-3494・3495 (成人) 047-497-3472 (子ども)
教育相談	専門相談員による不登校・いじめ・性格・しつけ・心や体の発達・学業・進路・家庭教育・友人関係などの相談	火・水・木・金 10:30～16:30 (祝日・年末年始を除く)	教育支援課 047-492-2301
こころの健康相談 精神科医・精神保健福祉士	こころの健康に関する悩み	【医師】 前日正午までに要予約 毎月第2木曜日 10:00～12:00 【精神保健福祉士】 要予約 毎月第2・4水曜日10:15～15:00	障害福祉課 047-497-3483 LINEで予約可 ※要友だち追加 
ニート・ひきこもり相談会	就学や就労など人と関わることへの不安など	毎月1回 要予約 (広報しろい1日号へ掲載) ①18:20～19:30 ②19:40～20:50	生涯学習課 047-401-8942 LINE予約・zoom相談可 ※要友だち追加 
女性生き生き相談	配偶者やパートナーからの暴力、家庭や仕事など女性が抱える様々な悩み	要予約 毎月第2・4木曜日10:00～16:00	子育て支援課 047-497-3491