

まもろうよ こころ

ストレスを受けている状態では、疲れが取れない、眠れない、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

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、音楽などのリラクゼーション

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。



発行：白井市役所健康課
047-497-3494

気づく
つながる
支えあう



白井市

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、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**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があるので、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。

働く人のメンタルヘルス ポータルサイト

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・火 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) | キーワードの入力により、相談窓口が検索できます  | | |

【白井市の主な相談窓口】

※令和6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か分からないとき | 8:30～17:15 (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 |
| 教育相談 | 子どもの登校渋りや不登校、交友関係など学校生活上の心配。こころや体の心配。しつけなど | 火・水・木・金 10:30～16:30 (土日月・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 ※要友達追加  |
| 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 ※オンライン予約、zoom相談可  |
| 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 |