



こころや体の疲れを感じていませんか？

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、その多くが「追い込まれた末の死」であり「防ぐことができる社会的な問題」です。悩みを抱えているかたは、一人で悩まず、専門機関にご相談ください。また、家族や友人など身近なかたが悩んでいると感じたら、温かく寄り添いながら悩みを聴き、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

《問合せ先》障害福祉課 ☎072-433-7012

こころの体温計で こころの健康状態を チェックしましょう



こころの体温計



項目	内容
本人モード	自分のこころの状態を知る
家族モード	家族や大切な人のこころの状態を知る
赤ちゃんママモード	赤ちゃんをお持ちのママさん向けに
アルコールチェックモード	自分や身近な人のアルコール問題チェック
ストレス対処タイプテスト	困ったときどう乗り切りますか？

日々の生活の中で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。「こころの体温計」は、スマートフォンやパソコンを使って、気軽にいつでも、どこでも、あなたやあなたの大切な人のこころの状態をチェックできるシステムです。

簡単な質問に答えるだけで、ストレス度や落ち込み度など、今のこころの状態をチェックできます。結果はイラストで表示され、相談窓口の案内もありますので、心配なことが続く場合は、早めに専門機関に相談してください。

利用は無料です。(通信費は自己負担)

チェック開始前に住まい(貝塚市内か市外か)・性別・年代などはお聞きますが、統計作成のみに使用します。なお、個人情報は一切取得しません。

ねこ

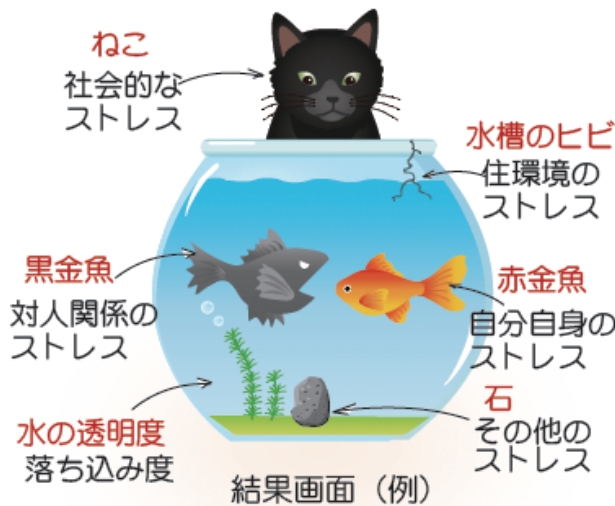
社会的なストレスを表します
レベルが上がるごとに攻撃的になります

黒金魚

対人関係のストレスを表します
レベルが上がるごとに攻撃的になります

水の透明度

気持ちの落ち込み具合を表します
レベルが上がるごとに濁っていきます



水槽のヒビ

家庭環境(地域を含む)を表します
レベルが上がるごとにヒビが入ります

赤金魚

自分の体や病気に対するストレスを表します
レベルが上がるごとにケガをしていきます

石

その他のストレスを表します
レベルが上がるごとに個数が増えます

大阪府こころのほっとライン【新型コロナ専用】 毎週 水・土・日 17:30～22:30(受付 22:00まで)
新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談にLINEでお応えします。



LINEアプリ



こころの相談窓口一覧

相談内容	相談窓口	電話番号	相談時間	
こころとからだの健康相談	こころの電話相談	大阪府こころの健康総合センター	月・火・木・金 9:30～17:00	
	若者専用電話相談「わかぼちダイヤル」		水 9:30～17:00(府内在住の40歳未満対象)	
	こころの健康相談統一ダイヤル		9月30日17:00まで24時間対応	
	こころの健康相談(予約制)	岸和田保健所	072-422-6070	月～金 9:00～17:45
	関西いのちの電話		06-6309-1121	24時間、365日
	自殺予防いのちの電話		0120-783-556	毎月10日 8:00～11日 8:00
	こころの救急箱		06-6942-9090	月19:00～火3:00、木・土19:00～22:00
	大阪自殺防止センター		06-6260-4343	金13:00～日22:00
妊産婦や家族への相談支援	大阪府妊産婦こころの相談センター	0725-57-5225	月～金 10:00～16:00	
自死遺族相談(予約制)	大阪府こころの健康総合センター	06-6691-2818	月～金 9:00～17:45	
新型コロナこころの健康相談	新型コロナこころのフリーダイヤル	0120-017-556	毎日 9:30～17:00	