

あなたと大切な人の

こころ疲れていませんか？

こころと身体の「自己チェック」をしてみよう！

「メンタルヘルス」という言葉を聞いたことがありますか？

メンタルヘルスとは、心の健康状態を意味し、不調が続くと、日常生活に影響を及ぼします。

「なぜか元気が出ない」「頑張れない」、そんな状態に苦しんでいませんか。

実はこうした**不調の多くは心身の疲れが積み重なったことによるもの**です。早めに対処ができれば、不調の悪化を防ぐことにもつながります。不調や変化に気づくため、**自己チェック**が大切です。

あなたは、いくつ当てはまりますか？

からだ

- よく眠れない、または寝すぎる
- 食欲がない、または食べすぎる
- 疲れやすい、気力がでない
- 小さなミスや忘れ物が増えた
- 頭痛や吐き気、心臓がドキドキするなどの不調が続いている

こころ

- 気分が落ち込みやすい
- 自分は価値のない人間だと思う
- 人付き合いを避けるようになった
- 涙が出たり、泣きたくなる時がある
- 死にたくなる、消えてしまいたくなる

上記の項目は**うつ状態を示すサイン**で、心身に疲れがたまるとうつ状態の症状が出てきます。**チェックが多い人ほど要注意**。

このような状態が続く場合は、**ひとりで悩まず相談しましょう**。



地域の相談窓口

相談時間：月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)

相談窓口・内容	電話番号等	QRコード
◎こころの相談日 *心の健康全般 ①定例相談：予約制(公認心理師・保健師対応) ②随時相談(保健師対応) 奇数月第2・第4火曜日 10:00～12:00 偶数月第2・第4木曜日 13:30～15:30	萩市健康増進課 ☎ 0838-26-0500	
◎こころの元気相談室 *心の健康全般 ①定例相談：予約制(公認心理師対応) ②随時相談(保健師対応) 奇数月第3火曜日 13:30～15:30	阿武町健康福祉課 ☎ 08388-2-3113	
◎こころの健康相談 *心の健康全般 ①定例相談：予約制(精神科医、公認心理師対応) ②随時相談(保健師対応) 毎月第3火曜日 13:00～15:00		
◎暮らしと心身の総合相談会 *お金や仕事、生活、心身の不調に関する悩み 定例相談：予約制(弁護士、保健師等対応) 奇数月第4木曜日 13:30～15:30	山口県萩健康福祉センター健康増進課 ☎ 0838-25-2667	
◎アルコールに関する困りごと相談 *お酒に関する困りごと全般 ①定例相談：予約制(断酒会会員、保健師対応) ②随時相談(保健師対応) 第4水曜日 13:00～15:00	お気軽に ご連絡ください！	

萩健康福祉センター圏域地域・職域連携推進協議会

(事務局：山口県萩健康福祉センター)

令和7年1月版

電話相談

誰かに自分の気持ちを聴いてもらいましょう。電話相談窓口を設置しているので、お気軽にお電話ください。

◎心の健康電話相談

☎ **083-901-1556**

－心の健康全般に関する相談電話です－

(山口県福祉総合相談支援センターに設置)

相談時間 月～金(祝日・年末年始を除く) 午前9:00～11:30 午後1:00～4:30

◎いのちの情報ダイヤル“絆”

☎ **083-902-2679**

－「生きることがつらい」と悩んでおられる方やそのご家族のための相談電話です－

(山口県福祉総合相談支援センターに設置)

相談時間 火・金(祝日・年末年始を除く) 午前9:00～11:30 午後1:00～4:30

◎こころの救急電話相談

☎ **0836-58-4455** (24時間対応)

－精神科受診など早急な対応に関する相談電話です－ (山口県立こころの医療センターに設置)

◎よりそいホットライン

☎ **0120-279-338** (24時間対応)

－あらゆる相談(悩み・DV・暴力)に関する相談電話です－ ※外国語対応



SNS相談

◎こころのLINE相談@やまぐち (開設時間:午後6:00～10:00)

－山口県では、心の悩みをSNS(LINE)で相談できる窓口を開設しています－

※詳しくはURL又はQRコードからご確認ください <https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/47/101460.html>



◎あなたのいばしょチャット相談 (24時間対応)

－年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です－ <https://talkme.jp/>



◎こころのほっとチャット (相談受付時間はURL又はQRコードからご確認ください)

－主要SNS(LINE、Facebook)およびチャットから、年齢・性別を問わず相談できます－

LINE・Facebook **@kokorohotchat**

チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Facebook



チャット



こんなときは 早めの受診を

以下のような状態が続くときは、早めに専門医療機関を受診しましょう。
初めての受診の際には電話で受付可能な日や時間を確認しましょう。

- 疲れているはずなのに眠れない
- 食欲がなく体重が減少している
- 考えが堂々巡りになり先に進まない

※県内の精神科医療機関の情報は、下記URL「こころの緊急対応リーフレット」をご覧ください。
その他の受診先をお探しの場合は、表面記載の萩市・阿武町・萩健康福祉センターにご相談ください。

◎山口県精神保健福祉センター「こころの緊急対応リーフレット」

URL <https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/47/178400.html>



専門情報サイト

「こころの耳」では、電話・SNS・メール相談もできます

◎働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

－「こころの耳」は、働く方と周りで支える方々をサポートします－

URL <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

