

“こころのストレス” チェックしてみませんか？ こんなことはありませんか



疲れている
 気力がない
 朝から
すっきりしない
 なにをするにも
おっくう
 最近、いつも
イライラする



眠れない
 食欲がない
 人に会いたく
ない
 身体の
不調が続く
 生きていても
意味がないと思う

こころの体温計 ためしてみませんか？

志布志市 こころの体温計 **検索**

携帯・スマホはこちらから ▶

<https://fishbowlindex.jp/shibushi/>



本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面 (例)

家族モード

大切な方の心の健康状態が分かります。



赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。



ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

いじめのサイン「守ってあげたい」

いじめは、ひとりで抱えず、すぐ相談を。

睡眠障害を確認するチェックリスト

あなたの睡眠の状態や問題が分かります。

※こころの体温計 ご利用にあたって
 利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。
 自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、
 早めに専門家に相談されることをおすすめします。

こころの健康相談窓口紹介

困っていること、悩んでいることなどお気軽にご相談ください。

こころの健康相談など

心や体の健康に関すること	健康長寿課	月～金 8時30分～17時15分	099-472-1111
こころの相談会 (臨床心理士による個別相談)	健康長寿課	予約制、毎月開催 ※日程はお問い合わせください。	099-472-1111
精神保健に関する相談	志布志保健所	月～金 8時30分～17時15分	099-472-1021
精神保健に関する相談	鹿児島県精神保健福祉センター	月～金 9時～17時 ※精神科医による相談もあります。 日程はお問い合わせください。	099-218-4755
自殺を考えてしまうとき	鹿児島いのちの電話	24時間 365日対応	099-250-7000
	こころの電話	月～金 9時～12時、13時～16時30分	099-258-9567
	自殺予防情報センター	月・木 9時～12時、13時～16時	099-228-9558
自死遺族の分かちあいの会	こころ・つむぎの会	日程は鹿児島県精神保健福祉センターにお問い合わせください。	099-218-4755

生活・経済・多重債務・仕事などの相談

日常生活の困りごとの相談	福祉課	月～金 8時30分～17時15分	099-472-1111
消費生活相談	志布志市消費生活センター	月～金 9時～17時	099-472-1192
法律相談	法テラス 鹿屋	月～金 9時～17時	050-3383-5527
生活困窮についての相談	福祉課	月～金 8時30分～17時15分	099-472-1111
就業についての相談	志布志市ふるさとハローワーク	月～金 9時30分～17時	099-471-1710
失業、借金、住まい等の相談	しぶし生活自立支援センター「ひまわり」	月～金 9時～17時	099-472-1830

子育て・教育・家庭生活などの相談

妊産婦・乳児の健康についての相談	こども子育て課 こども家庭センター	月～金 8時30分～17時15分	099-472-1111
不登校・ひきこもり等の相談	かこしま子ども・若者総合相談センター (ひきこもり地域支援センター)	火～日 10時～17時	099-257-8230
子育てについての相談	こども子育て課	月～金 8時30分～17時15分	099-472-1111
	424 ひまわりダイヤル	毎日第3火・水 9時～16時30分	
配偶者からの暴力についての相談	志布志市配偶者暴力相談支援センター	月～金 8時30分～17時	0120-786-054

障害福祉・高齢者福祉などの相談

障がい者福祉に関する相談	そお地区障がい者等基幹相談支援センター	月～金 8時30分～17時30分	099-474-1111 099-401-0028
	福祉課	月～金 8時30分～17時15分	099-472-1111
高齢者生活相談	地域包括支援センター	月～金 8時30分～17時15分	099-472-1111

精神科医療機関紹介

2週間以上、「気分が落ち込み日常生活や仕事に支障がある」「眠れない」などの状況が続く場合は医療機関への受診をお勧めします。

曾於管内 (診療所含む)

病院芳春苑	099-472-0030	志布志市志布志町安楽 3008-5
石神診療所	099-474-0107	志布志市有明町伊崎田 9102
志布志中央クリニック	099-472-3100 ※相談時対応	志布志市志布志町志布志 1290-1

鹿屋・肝付管内 (診療所含む)

いちよしの樹メンタル ホスピタル鹿屋	0994-42-3155	鹿屋市田崎町 1043-1
西原保養院	0994-43-1783	鹿屋市西原 2丁目 29-22
平和台病院	0994-42-2889	鹿屋市寿町 4丁目 1-43
桜ヶ丘病院	0994-44-8686	鹿屋市西原 4丁目 15-5