

 こころの健康相談（保健予防課）

平日8：30～17：00 ☎ 0467-38-3315（直通）

メール：hokentaisaku@city.chigasaki.kanagawa.jp



市ホームページ

- ・ 随時、精神保健福祉士、保健師による相談を受け付けています。
- ・ こころやからだの健康について、気持ちが落ち込む、お酒がやめられないなど。お気軽にご相談ください。

 生活自立相談窓口（生活支援課）

平日8：30～17：00 ☎ 0467-82-1111（代表）

メール：seikatsu@city.chigasaki.kanagawa.jp



市ホームページ

- ・ 仕事が見つからない、家賃が払えないなど生活のお困りごとは、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。
- ・ 一緒に考え、解決のお手伝いをします。

 市民相談（市民相談課）

平日8：30～17：00 ☎ 0467-82-1111（代表）

メール：shiminsoudan@city.chigasaki.kanagawa.jp



市ホームページ

- ・ 相談内容に応じた各種相談をご案内します。
- ・ 犯罪被害者等支援相談、多重債務相談など
- ・ 専門相談（弁護士、司法書士などによる）は原則予約制となります。

茅ヶ崎市には上記以外にも専門的な相談窓口がございます。
まずはお気軽にお問合せください。



あなたのこころ
疲れていませんか？



こころのケアを
大切に

ストレスとは・・・

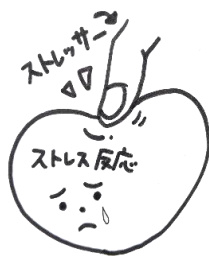
外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです

例えば、苦手な人と仕事をしたときに体調不良になる、など

自分が苦手な人 → ストレッサー

体調不良＝胃痛 → ストレス反応

同じストレッサーでも、ストレスが引き起こされる程度は個人差があります。
自分がどんなストレッサーに弱いかわかることが大切です。



ストレスの心身への影響

精神的な症状

- ・不安・集中力の低下
- ・食欲のコントロールの低下
- ・抑うつ気分・怒りっぽい
- ・忘れっぽい等

身体症状

- ・不眠・食欲不振
- ・めまい・嘔吐・動悸
- ・息切れ・便秘・頭痛
- ・下痢・血圧の上昇
- ・不整脈・持病の悪化等



行動面

- ・仕事のミスや事故
- ・能率の低下・過食や喫煙、
- ・落ち着きなく動き回る
- ・遅刻、早退、欠勤
- ・飲酒量の増加等

ストレスによってなりやすい病気

〈からだの病気〉

胃・十二指腸潰瘍
高血圧症
狭心症・心筋梗塞 等

〈こころの病気〉

うつ病
適応障害
アルコール依存症 等

こころの健康チェック

以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に近いものに印をつけてください。

	最近、二週間わたしは……	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったく
1	明るく、楽しい気分で過ごした。	5	4	3	2	1	0
2	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。	5	4	3	2	1	0
3	意欲的で、活動的に過ごした。	5	4	3	2	1	0
4	ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた。	5	4	3	2	1	0
5	日常生活の中に興味があることが、たくさんあった。	5	4	3	2	1	0

【採点方法】

※WHO-5 精神的健康状態表（1998年版）

5つの回答の数字を合計してください。

合計

点

13点以上

◎特に心配ありません。

13点未満または、
5項目のうちいずれかに0または1の
回答があるとき…

◎少し心配な状態です。
専門家や相談機関に相談しましょう。



○適度なストレスは生産性の向上、達成感を高めます。
上手な対処法、数多くの対処法を身に付け、ストレスと
バランスよく付き合しましょう。

○ストレッサーの刺激による影響が大きくなる前に、早めの
対処が大切です。ひとりで悩まないでください。

○つらいときは周囲の人からサポートを得ましょう
場合によっては専門機関の活用も必要です。