

## 茅ヶ崎市相談窓口一覧

### 📍📧 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

- ・ 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。



市ホームページ

### 📍📧 生活自立相談窓口（地域福祉課）

平日8：30～17：00 ☎ 0467-81-7152（直通）

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

- ・ 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。



市ホームページ

### 📍📧 市民相談（市民相談課）

平日8：30～17：00 ☎ 0467-81-7129（直通）

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

- ・ 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。



市ホームページ

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。



発行元 茅ヶ崎市保健所保健予防課 📍0467-38-3315 令和5年4月改定

# 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

こころサポートハンドブック（茅ヶ崎版）

ストレスとは・・・

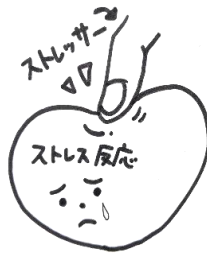
外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです

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。



## 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	まったくない
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

## 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

※WHO-5 精神的健康状態表（1998年版）

### 【採点方法】

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。