

# あなたのこころお元気ですか？

あなたのストレスをチェックしてみましょう！



★最近1カ月の状態についてお答えください。

	いいえ	ときどき	しばしば	いつも
1 疲れが残って目覚めが悪い	1	2	3	4
2 午前中は効率が悪い	1	2	3	4
3 何となく疲れて身体がだるい	1	2	3	4
4 身体のことであれこれ気になる	1	2	3	4
5 仕事に追い立てられる感じである	1	2	3	4
6 ちょっとしたことでもイライラしやすい	1	2	3	4
7 特に理由もなく不安になる	1	2	3	4
8 人の中にとけこめず、孤独な感じになる	1	2	3	4
9 何か気分がすっきりせずうっとうしい	1	2	3	4
10 考えがまとまらず判断に迷う	1	2	3	4
11 おっくうで好きなことにも気がのらない	1	2	3	4
12 よく眠れない	1	2	3	4
13 食欲がない	1	2	3	4

★選択した数字を合計してください。

合計 点

## ストレスチェック結果

評価	女性	男性
低ストレス群	16点以下	14点以下
やや低ストレス群	17～20点	15～18点
やや高ストレス群	21～24点	19～22点
高ストレス群	25～39点	23～39点
病的な高ストレス群	40点以上	40点以上

高ストレス群以上に該当する人は、専門機関（右記又は裏面の相談機関）への相談をお勧めします。



(このチェック票は、HMS (Hitachi mental health scale) を活用しています)

# 身近な人のためにできること

気づいて



【こころのサイン】

- 集中できない
- 憂うつな気分、不安
- やる気、興味がでない
- ものがごとが決断できない
- いろいろ、落ち着かない
- 以前と比べて暗く、元気がない

【身体のサイン】



- 疲れやすくなった、体全体がだるい
- 頭痛、肩こりがする
- 眠れない、朝早く目が覚める
- ご飯がおいしくない
- 息切れ、動悸がする
- 体調不良の訴えが多くなる

寄り添い



【声かけの例】

- 「どうしたの？」
- 「話してくれてありがとう」
- 「つらそうだけど大丈夫？」
- 「つらかったね」

受け止めて



相談先に  
つなげよう




心の健康に関する相談先

(裏面の相談機関一覧もご活用ください)

相談窓口	電話番号	受付時間等	
益田保健所	0856-31-9545	平日 8:30～17:15	
健康増進課	0856-31-0214		
益田市役所	障がい者福祉課	0856-31-0251	平日 8:30～17:15 障がいのこと、ひきこもり 依存症、虐待等
	美都地域総務課	0856-52-2312	
	匹見地域総務課	0856-56-0302	
津和野町役場	健康福祉課	0856-72-0657	平日 8:30～17:15
吉賀町役場	保健福祉課	0856-77-1165	
	柿木地域振興室	0856-79-2211	

# ひとりで悩まないで！！（相談機関一覧表）～益田圏域版～

	相談窓口	電話番号	受付時間等	
こころの悩み	◆心の健康			
	心のダイヤル（島根県立心と体の相談センター）	0852-21-2885	平日 9:00～17:00	
	◆ひきこもり、ギャンブル・薬物・アルコール依存、自死遺族相談			
	専門相談ダイヤル（島根県立心と体の相談センター）	0852-21-2045	平日 8:45～17:15	
	◆医療機関の受診			
	松ヶ丘病院	0856-22-8711	平日 8:00～17:00	
	津和野共存病院 精神科・心療内科（完全予約制）	0856-72-0660	第1・第3水曜 9:30～12:00	
	おちハートクリニック	0856-23-1588	火曜 8:30～12:00 14:30～18:00 第1・3土曜 8:30～12:30	
	さくらクリニック益田	0856-23-0021	月・火・水 9:00～12:00 14:00～18:30 木 9:00～12:00 土 9:00～16:00	
	◆障がいのある方			
	益田市基幹相談支援センター	0856-23-4261	平日 9:00～17:00	
	津和野町特定相談支援事業所	0856-74-1617	平日 8:30～17:15	
	社会福祉法人つわの清流会相談支援事業所くすのき	0856-74-2070	平日 8:30～17:30	
	よしかの里相談支援事業所 パレット	0856-77-1552	平日 8:30～17:00 第1・3土曜 8:30～17:00	
	吉賀町地域包括支援センター	0856-77-3123	平日 8:15～17:15	
◆ひきこもり				
島根県ひきこもり支援センター地域拠点「いっば」	0856-25-7378	平日 9:00～16:00		
◆精神科救急医療に関する相談				
益田保健所	0856-31-9545	平日 8:30～17:15		
精神科救急情報センター	0853-30-2100	夜間 17:15～翌日 8:30 土・日・祝日 年末年始（保健所受付時間以外）		
仕事・職場の悩み	◆経営一般、経営革新、売上不振、倒産防止			
	石見産業支援センター「いわみぷらっと」	0855-24-9301	平日 8:30～17:15	
	益田商工会議所経営安定特別相談室	0856-22-0088		
	美濃商工会	0856-52-2537		
	津和野町商工会	0856-72-3131		
	吉賀町商工会	0856-77-1255		
	◆働く人の心と身体の健康（労働衛生・産業保健）に対する事業場支援			
	島根産業保健総合支援センター	0852-59-5801	平日 8:30～17:15	
	島根産業保健総合支援センター益田地域窓口 （50人未満の事業所対象）	0856-31-0545	平日 9:00～15:00	
	◆解雇・労働条件・いじめ・パワハラ等			
	島根労働局総合労働相談コーナー	0852-20-7009	平日 8:30～17:15	
	益田総合労働相談コーナー（益田労働基準監督署内）	0856-22-2351	平日 9:15～16:45	
	◆セクハラ・マタハラ・パタハラ等			
	島根労働局雇用環境・均等室	0852-31-1161	平日 8:30～17:15	
	◆若者の就労についての相談			
島根県地域若者サポートステーション （サポステ浜田）※対象年齢：15歳～49歳	0855-22-6830	月～金 9:30～17:30（木曜のみ 19:00まで）※第2・5土曜は開所		
◆障がいのある方の就業・生活相談				
益田障がい者就業・生活支援センター エスポア	0856-23-7218	平日 8:30～17:30		
◆ヤミ金融・多重債務・消費生活相談など				
島根県消費者センター	0852-32-5916	日～金曜 8:30～17:00（祝日、年末 年始を除く）日曜は電話相談のみ で12:00～13:00を除く		
島根県消費者センター石見地区相談室	0856-23-3657	平日 8:30～17:00（12:00～13:00を除く）		
消費者ホットライン	188（局番なし）	お近くの消費生活センター等をご案内		

	相談窓口	電話番号	受付時間等
経済・生活の悩み	◆無料法律相談（同一相談3回目から有料）		
	島根県弁護士会石見法律相談センター（予約電話）	0855-22-4514	平日 9:00～17:00
	◆法的トラブル		
	法テラス・サポートダイヤル	0570-078374	平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00（祝日、年末年始を除く）
	◆電話無料相談		
	島根県司法書士総合相談センター	0852-60-9211	月・火・木 12:00～15:00（祝日除く）
	◆安全と平穩に関する相談		
	島根県警察相談センター ※各警察署相談窓口でも受付しています。	#9110 0852-31-9110	平日 8:30～17:15 *土日・祝日・年末年始及び 時間外は当直員が対応します
	◆事件・事故の被害相談		
	島根被害者サポートセンター	0120-556-491	平日 10:00～16:00
◆生活困窮者自立相談支援窓口			
益田市社協あんしん生活支援センター （益田市社会福祉協議会）	0120-062-301	平日 8:30～17:30	
津和野町社会福祉協議会	0856-74-1617	平日 8:30～17:15	
くらしもっと（吉賀町社会福祉協議会）	0856-77-0136	24時間	
◆女性の悩み			
島根県女性相談センター西部分室 （あすてらす女性相談室）	0854-84-5661	平日 8:30～17:00	
益田児童相談所	0856-31-1886		
◆ひとり親家庭の就業相談			
島根県母子家庭等就業・自立支援センター	0852-32-5920	平日 8:30～17:00	
◆子育ての悩みなど			
子どもと家庭電話相談室	0120-258-641	9:00～21:30（祝日、年末年始を除く）	
益田市子ども家庭支援課	0120-71-7867	平日 8:30～17:15	
◆こどもに関する様々な相談			
益田児童相談所	0856-22-0083	平日 8:30～17:15	
◆不登校・ひきこもり・非行等			
益田市 子ども・若者支援センター	080-0600-4357	平日 8:30～17:00	
◆18歳未満の子どもの相談（こどもせんようでんわ）			
チャイルドライン	0120-99-7777	16:00～21:00（年末年始を除く）	
◆いじめ・不登校・子育てなど			
いじめ相談テレフォン（島根県教育委員会）	0120-779-110	24時間	
24時間子供 SOS ダイヤル	0120-0-78310		
◆人生の様々な悩み			
島根いのちの電話	0852-26-7575	年中無休 月～金 9:00～22:00 土 9:00～日 22:00	
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	0120-783-556	毎月 10日 8:00～翌日 8:00 （24時間・通話無料）	
◆人権に関する相談			
島根県西部人権啓発推進センター相談窓口（浜田）	0855-29-5530	平日 8:30～17:15	
みんなの人権 110 番（全国共通人権相談ダイヤル）	0570-003-110		
◆自死遺族の悩み			
しまね分かち合いの会・虹	090-4692-5960	24時間	
◆SNS・チャット等での相談			
まもろうよこころ （厚生労働省相談窓口等情報サイト）		<a href="https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/">https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/</a>	

※注：「平日」とは、「月曜～金曜（祝日、年末年始を除く）」を指します。

発行：島根県益田保健所 〒698-0007 島根県益田市昭町13-1 電話 0856-31-9545 R5.2 発行（R5.12 一部修正）