

あなたのこころの声を聴かせてください。



この1週間の体と心の様子について質問します。

自分の状態に一番近いと思う数字に○をつけてください。

質問	とても そう思う	そう思う	少しそう 思う	そうでも ない
1 ねむれない (寝つきが悪い・夜間に目覚める)	3	2	1	0
2 いやな夢や怖い夢をみる	3	2	1	0
3 気分が沈む	3	2	1	0
4 小さな音でもびくっとする	3	2	1	0
5 人と話す気になれない	3	2	1	0
6 イライラしやすい	3	2	1	0
7 気持ちが動揺しやすい (落ち着かない)	3	2	1	0
8 嫌な事を思い出させる場所や人、物事をさける	3	2	1	0
9 体が緊張しやすい (体がすぐ動かない)	3	2	1	0
10 自分を責める	3	2	1	0
11 嫌なことを思い出す	3	2	1	0
12 食欲がない	3	2	1	0
13 物事(勉強など)に集中できない	3	2	1	0
14 頭やお腹が痛い	3	2	1	0
15 なにか変だ	3	2	1	0

1～15までの合計点を
計算してみましょう



23点以上 高ストレス状態

→ ゆっくり休んで！誰かに相談しましょう！

15～22点 やや高いストレス状態

→ ストレスの原因を見つめ、解決しよう！

14点以下 適度なストレス状態

→ うまくストレスとつきあっていますね！

益田圏域 子どもの相談窓口一覧

分野	名称	受付時間	電話番号
医療	益田赤十字病院 ※かかりつけ医からの紹介状が必要	月～金 8:40～11:30	(0856)22-1480
	松ヶ丘病院 一般外来	月～金 診察は 9:00～12:00	(0856)22-8711
	松ヶ丘病院 小児発達外来 (完全予約制)	火曜日 診察は 13:30～17:00	
	松ヶ丘病院 児童思春期外来 (完全予約制)	初診日:水 診察は 9:00～12:00 再診日:月 13:00～16:00 火 9:00～12:00 金 13:00～16:00	
	中島こどもクリニック	月～土 8:30～12:30 15:00～17:00 火・木・土は午後休診	(0856)24-8521
	島根県立こころの医療センター 児童思春期外来 (完全予約制)	月～金 9:00～16:00	(0853)30-0556
不登校・ ひきこもり 他	益田市教育委員会 学校教育課	月～金 8:30～17:15	(0856)31-0451
	津和野町教育委員会	月～金 8:30～17:15	(0856)72-1854
	吉賀町教育委員会	月～金 8:30～17:15	(0856)77-1285
	益田市子ども・若者支援センター	月～金 9:00～16:30	0800-600-4357 (無料 相談専用電話)
発達障がい の相談 他	島根県西部発達障害者支援センター ウインド	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00	(0855)28-0208
	ウインド 益田相談室 (予約制)		
	社会福祉法人 E.G.F 相談支援事業所 ぷらっと	月～金 8:30～17:30	(0856)32-0720
子育て支援 他	益田市役所 子ども家庭支援課	月～金 8:30～17:15	(0120)71-7867 (無料 相談専用電話)
	津和野町 こども家庭センター 来る未	月～金 8:30～17:15	(0856)73-7020
	吉賀町役場 保健福祉課	月～金 8:30～17:15	(0856)77-1165
	益田児童相談所	月～金 8:30～17:15	(0856)22-0083
	益田保健所 健康増進課	月～金 8:30～17:15	(0856)31-9544

保健所の子どもの心の相談の詳細は
こちらからご確認ください ↓



お子さんのご様子で気になることはありませんか？

お気軽にご相談くださいね。

益田圏域子どもの心の診療ネットワーク会議 作成
(事務局:益田保健所健康増進課 0856-31-9544)