

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 午前中は能率が悪い	1	2	3	4
3 何となく疲れて身体がだるい	1	2	3	4
4 身体のことがあれこれ気になる	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とうとし	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

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

● HMS得点算出方法: 選択した数字を合計します ●

評価	女性	男性
低ストレス群	17点未満	15点未満
やや低ストレス群	21点未満	19点未満
やや高ストレス群	25点未満	23点未満
高ストレス群	40点未満	40点未満
病的な高ストレス群	40点以上	40点以上

合計 点

高ストレス群以上に該当する人は、早めに専門機関（相談機関一覧）に御相談ください。

周りの人のこんなサインには特に気をつけよう

- 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
 - ♥ ものごとが決断できない
 - ♥ いらいら、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

ひとりで悩まないで!! (相談機関一覧表)

松江圏域

心の悩み

内 容	相談窓口	受付時間等	電話番号
心の健康 思春期 アルコール 物忘れ等	松江保健所	平日 8:30~17:15	0852-23-1316
	島根県立心と体の相談センター	平日 8:30~17:15	0852-21-2885
	松江市 保健センター	平日 8:30~17:15	0852-60-8154
	鹿島支所 市民生活課		0852-55-5706
	島根支所 市民生活課		0852-55-5726
	美保関支所 市民生活課		0852-55-5746
	八雲支所 市民生活課		0852-55-5766
	玉湯支所 市民生活課		0852-55-5786
	宍道支所 市民生活課 来待出張所 (宍道健康センター)		0852-55-5806 0852-55-5811
	八束支所 市民生活課		0852-55-5826
	東出雲支所 市民生活課		0852-55-5844
	家庭相談室		0852-55-5328
	安来市 福祉課	平日 8:30~17:15	0854-23-3216
精神科救急医療に 関する相談	松江保健所	平日 8:30~17:15	0852-23-1316
	島根県立こころの医療センター (精神科救急情報センター)	休日及び祝祭日、 平日の夜間のみ	0853-30-2100
精神科医療機関、 各種相談窓口等	心と体の相談センターのホームページに掲載しています。 http://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/		

仕事・職場の 悩み

内 容	相談窓口	受付時間等	電話番号
経営一般、経営革新、 売上不振、倒産防止	しまね産業振興財団 松江商工会議所経営安定特定相談室 最寄りの商工会議所・商工会でも受付して います。	平日 8:30~17:00	0852-60-5110
産業保健に関する 様々な相談	島根産業保健推進連絡事務所	平日 9:00~17:00	0852-59-5801
	松江地域産業保健センター (50人未満の事業所対象)	平日 9:30~16:00	0852-23-2972
解雇・労働条件・ いじめ等	松江総合労働相談コーナー (松江労働基準監督署)	平日 8:30~17:15	0852-31-1166
セクシャルハラスメント	島根労働局雇用均等室	平日 8:30~17:15	0852-31-1161
勤労者の心の電話相談	山陰労災病院	平日14:00~20:00	0859-35-3080
若者の就労について の悩み	しまね東部若者サポートステーション	平日10:00~18:00	0852-33-7710

経済・生活の 悩み

内 容	相談窓口	受付時間等	電話番号
ヤミ金融・多重債務 など	島根県消費者センター	日~金 8:30~17:00 日曜は電話相談のみで 12:00~13:00を除く	0852-32-5916
多重債務無料相談	島根県弁護士会	平日 9:00~12:00、 13:00~17:00	0852-21-3450 (予約電話)
法的トラブル	法テラス・サポートダイヤル	平日 9:00~21:00 土曜 9:00~17:00	0570-078374
電話無料相談	島根県司法書士総合相談センター	平日12:30~15:30	0120-114-234
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。	24時間	0852-31-9110 #9110
事件・事故の被害者	島根被害者サポートセンター	平日10:00~16:00	0120-556-491

家庭・子どもの 悩み

内 容	相談窓口	受付時間等	電話番号
女性の悩み	女性相談センター (松江)	8:30~17:00 (祝日、年末年始を除く)	0852-25-8071
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	平日 8:30~17:00	0852-32-5920
子育ての悩みなど	子どもと家庭電話相談室	9:00~21:30 (祝日、年末年始を除く)	0120-258-641
子どもに関する 様々な相談	中央児童相談所	平日 8:30~17:15	0852-21-3168
	松江市家庭相談室	平日 8:30~17:15	0852-55-5210
	安来市子ども未来課 (児童家庭相談窓口)	平日 8:30~17:15	0854-23-3222
青少年の悩み	松江市青少年支援センター	平日 9:00~17:00	0800-200-2700
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	月~土 16:00~21:00	0120-99-7777
	子どもほっとライン もしもしにゃんこ	日曜14:00~18:00	0120-225-044
いじめ、不登校、 子育てなど	島根県教育委員会 いじめ相談テレフォン	平日 9:00~19:00 土・日・祝日10:00~17:00	0120-874-371 0120-779-110

その他

内 容	相談窓口	受付時間等	電話番号
人生の様々な悩み	島根いのちの電話	年中無休 月~金 9:00~22:00、 土曜 9:00~ 日曜 22:00	0852-26-7575
	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	毎月10日 8:00~ 翌日 8:00 (24時間・無料)	0120-738-556
自死遺族	島根県立心と体の相談センター (自死遺族相談専用ダイヤル)	平日 8:30~17:15	0852-21-2045
	しまね分かち合いの会・虹	24時間	090-4692-5960

