

# こころの健康をチェック!

最近2週間のあなたの状態に最も近いものを選んで、その数字を合計してください。

	ほとんど毎日	そういう日が多い	そういう日が少ない	そういう日は全くない
明るく、楽しい気分過ごした	3	2	1	0
落ち着いた、リラックスした気分過ごした	3	2	1	0
意欲的で活動的に過ごした	3	2	1	0
ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	3	2	1	0
日常生活の中に興味のあることがたくさんあった	3	2	1	0

8点以上

特に心配はありません

8点未満

または  
1項目でも

0点がある場合

こころの疲れがたまっているかもしれません。長引くと心身の不調に陥りやすい状態です。生活リズムを見直して休養をとる工夫をしましょう。

日本語版WHO-5健康状態表(簡略版)

# ストレスのサインはありませんか?

ストレスが大きくなると心や身体などにいろいろな反応があらわれます。

からだ

意欲の低下 緊張  
イライラ 不安感  
抑うつ状態 など

こころ

頭痛 疲労 不眠  
首や肩のこり 動悸  
下痢 食欲不振  
など

行動

作業効率の低下  
アルコールの過剰摂取  
過食 など

# ストレスのセルフケア

ストレスと上手につき合うことが、心の健康を守るポイントです。

ポイント  
その1

## 生活のリズムを整えよう



- 1日3食、規則正しく食べること、朝食を抜かないこと



- ぐっすりと眠ることが大切
- なかなか寝付けない時はぬるめのお風呂でリラックス
- 休日の寝だめは1時間まで



- ウォーキングやストレッチなど適度な運動を心がけましょう

ポイント  
その2

## ストレス解消法を持とう

- 楽しいことをする
- 自然とふれ合う
- 趣味を持つ
- 仲間と交流する

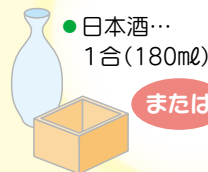


ポイント  
その3

## ストレス解消を お酒やたばこに頼らない

1日のお酒の適量は

お酒、  
タバコに頼ると  
量が増え、  
依存の危険が!



または

# 誰かに話してみませんか?

## こころの元気づくり をサポートします。



仙台市こころの健康づくりキャラクター「ここまる」

### せんだい健康づくり推進会議

発行/仙台市健康福祉局健康政策課  
仙台市青葉区国分町3-7-1  
電話:022-214-3894

# ひとりで悩まずに、専門家や相談窓口にご相談しましょう

●受付日・受付時間等が変更される場合があります。詳しくは各相談機関にお問い合わせください。

令和2年7月作成

	相談内容	相談受付機関	電話番号	受付時間など				
NINJINの相談	こころの悩み 眠れない、やる気がおきかないなど	仙台市 精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)	面接相談(要予約) <b>022-265-2191</b>	【月～金】8:30～17:00(予約制)(祝休日・年末年始を除く)				
			電話相談: はあとライン <b>022-265-2229</b>	【月～金】10:00～12:00、13:00～16:00(祝休日・年末年始を除く)				
			電話相談: ナイトライン <b>022-217-2279</b>	【年中無休】18:00～22:00				
こころの健康相談 アルコール健康相談 子どものこころの相談室	各区役所保健福祉センター 各総合支所	※各区役所・総合支所の電話番号は 下記をご覧ください。	【月～金】8:30～17:00 (祝休日・年末年始を除く) ※面接日時はお問い合わせください。					
					仙台市こころの絆センター	<b>022-225-5560</b>	【月～金】9:00～17:00(祝休日・年末年始を除く)	
					仙台いのちの電話	<b>022-718-4343</b>	【年中無休】24時間	
孤独感、生きているのがつらい	自殺予防いのちの電話		<b>0120-783-556(フリーダイヤル)</b>	【毎月10日】午前8:00～翌朝8:00(24時間無料)				
					消費者被害やトラブル	仙台市消費生活センター	<b>022-268-7867</b>	【月～金】9:00～17:00(受付は16:30まで) 【土】9:00～16:00(受付も16:00まで) (祝休日・年末年始・臨時休館日を除く)
					多重債務や 法的なこと	仙台弁護士会 法律相談センター	面接相談(要予約) <b>022-223-2383</b>	予約受付:【月～金】9:00～17:00 面接:【月～金】10:00～15:00 【月・木(夜間)】17:30～19:30(予約制) 【土】9:30～12:00(予約制) (予約受付・面接ともに、祝休日・年末年始を除く)
宮城県司法書士会 総合相談センター	電話相談 <b>022-221-6870</b>	【月・水・金】13:30～16:30(祝休日・年末年始を除く)						
法テラス・サポートダイヤル	電話相談 <b>0570-078374</b>	【月～金】9:00～21:00 【土】9:00～17:00 (祝休日・年末年始を除く)						
法テラス宮城 (弁護士による法律相談)	面接相談(要予約) <b>0570-078369</b>	予約受付:【月～金】9:00～17:00 面接:【月～金】10:00～12:00、13:00～16:00(予約制) (祝休日・年末年始を除く)						
女性のための相談	人間関係、 夫婦や男女の問題、 家庭、子育てなど	仙台市男女共同参画推進 センター(エル・ソーラ仙台) 女性相談	電話相談 <b>022-224-8702</b>	【月・水～土】9:00～15:30(女性のみ) (祝休日・年末年始・休館日を除く)				
	DV(ドメスティック・ バイオレンス)や 性暴力の被害など	女性への暴力相談電話	面接相談(要予約) <b>022-268-8302(面接予約電話)</b>	【月・水～土】9:00～17:00(予約制、女性のみ) 【火】9:00～21:00(予約制、女性のみ) (祝休日・年末年始・休館日を除く)				
子どもの相談	子育て、 学校での問題、 青少年の悩み	仙台市 子供相談支援センター	子育て何でも電話相談 <b>022-216-1152</b>	【月～金】8:30～17:00 (祝休日・年末年始を除く)				
			ヤングテレホン相談 <b>0120-7830-17(フリーダイヤル)</b>	【年中無休】24時間				

●各区役所・総合支所の電話番号 ※月曜日～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 8:30～17:00

- 青葉区役所 **225-7211**(代)
- 宮城総合支所 **392-2111**(代)
- 宮城野区役所 **291-2111**(代)
- 若林区役所 **282-1111**(代)
- 太白区役所 **247-1111**(代)
- 秋保総合支所 **399-2111**(代)
- 泉区役所 **372-3111**(代)

★その他の  
相談機関は  
携帯電話で  
こちらから  
見られます



携帯電話QRコード

## 早めの休養・受診で元気回復

眠れない、寝ても気力や体力が戻らないときは、早めに医療機関を受診しましょう。どこにかかればよいのかわからない時や、受診に抵抗感や不安がある場合は、かかりつけ医や心の健康に関する相談機関にご相談してみましょう。

こころの健康に関する相談機関や医療機関を調べたい時はこちらへ

### ●はあとページ

<http://www.city.sendai.jp/kenkou/shougai/heartpage/index.html>

### ●働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>



## 周りの人ができること

- 声をかけ、心配していることを伝える。
- 相手の話を否定しない。
- 聞き役に徹する。
- 相談内容により医療機関や専門家を紹介する。

## 具体的には…

- どうしたの？  
なんだか辛そうだけど…。
- 何か悩んでる？  
よかつたら話して。



## ✕ 気をつけること!

- 本人を責める。
- 安易に励ます。
- 相手の考えを否定する。