



気づいていますか
こころのサイン

かけがえのない命を守るために

四日市市保健所 保健予防課
こころの相談窓口

電話 059-352-0596

ストレスと上手く付き合うために

自分のストレス状態に気づかないと、こころの調子をくずしているのにそのまま頑張り続けてしまうかもしれません。“こころや体からのSOS”に耳を傾けるよう心がけてみましょう。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まる
- イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出す
- 気分が落ち込み、やる気がなくなる
- 何をしても楽しくない
- 人づきあいが面倒になり避けるようになる

体のサイン

- 肩こり、頭痛、腰痛などの痛みが出る
- 寝つきが悪くなる
- 夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなったり、逆に食べすぎる
- 下痢や便秘をしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

強いストレスを受け続けると、うつ病などのこころの病気になることもあります。自分のストレスサインに早めに気づき、セルフケアできるよう心がけましょう。



上手に休養をとり、入浴、マッサージなどで心身の疲れを癒す



質の良い十分な睡眠時間を確保する



美味しく食べてバランスよく栄養をとる



熱中できる趣味・スポーツを楽しむ
ウォーキングやストレッチなど
体を動かす



家族や仲間と
コミュニケーションをとる



眠れないからと寝る前に飲酒すると、睡眠が浅くなり質の悪い睡眠となるのでやめましょう



辛いときは、一人で悩まず心療内科や精神科などの専門家に相談しましょう

こころの健康度自己評価票

一度チェックしてみましょう

この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください

- ① 毎日の生活に充実感がない はい いいえ
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった はい いいえ
- ③ 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる ... はい いいえ
- ④ 自分が役に立つ人間だと思えない はい いいえ
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする はい いいえ
- ⑥ 死について何度も考えることがある はい いいえ
- ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある はい いいえ
- ⑧ 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある ... はい いいえ

「はい」が

- ①～⑤の項目で 2つ以上
- ⑥～⑦の項目で 1つ以上
- ⑧に該当した場合



いずれか該当すれば
専門家（医師・保健師等）
への相談を勧めます



※ ⑥の死は「自殺に結びつくような死」を意味します

※ ⑧は内容により判断

(配偶者や家族の死亡・親戚や近隣の人の自殺・医療機関からの退院 などの場合)

(大野裕:厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業

「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年)より引用

自殺予防のための行動 ～4つのポイント～

あなたの身近な人が、自殺を考えているのではないかと思ひあたる時

気づき 周りの人の悩みに気づき、声をかける



- 発言や行動の変化、体調の変化など家族や仲間の変化に敏感になり、こころの悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサインに、なるべく早く気づきましょう。
- 変化に気づいたら「どうしたの、なんだか辛そうだけど」「何か悩んでいるの？よかったら話して」など、自分にできる声がけをしていきましょう。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける



- 悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す



- こころの病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
- 相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましょう。

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



- 身体やこころの健康について自然な雰囲気ですべてをかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

相談窓口一覧

※受付時間等詳細はそれぞれの窓口にご確認ください（R5年4月現在）

●ここに関すること

相談内容	相談窓口	電話
こころの相談窓口	四日市市保健所 保健予防課	059-352-0596
自殺予防・自死遺族電話相談	三重県自殺対策推進センター（三重県こころの健康センター） 月～金曜日 午後1時～午後4時 （祝日・年末年始を除く）	059-253-7823 フリーダイヤル 0120-01-7823
自殺予防夜間・休日電話相談	三重県自殺対策推進センター（三重県こころの健康センター） 月～金曜日 午後4時～午前0時 土日祝日・年末年始 午前9時～午前0時	ナビダイヤル 0570-064-556
ひきこもり・依存症専門電話相談	三重県ひきこもり地域支援センター（三重県こころの健康センター） 毎週水曜日 午後1時～午後4時 （祝日・年末年始を除く）	059-253-7826
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン 月～金曜日 午前10時～午後4時 （祝日・年末年始を除く）	059-223-5237 059-223-5238
認知症相談電話	東員病院 認知症疾患医療センター	0594-41-2383
こころの病を持つ方の家族の電話相談	家族による家族相談 （三重県精神保健福祉会（さんかれん）の家族相談員による相談）	059-271-5808

●家庭内暴力や日常の困りごと

相談内容	相談窓口	電話
女性の相談員による女性のための電話相談	四日市市男女共同参画センター	059-354-8335
男性の臨床心理士による男性のための電話相談	（はもりあ四日市）	059-354-1070
女性に関すること（DVなどの電話相談やSNS相談）	三重県女性相談所（配偶者暴力相談支援センター）	059-231-5600
性犯罪・性被害にあった時の相談	みえ性暴力被害者支援センター（よりこ）	059-253-4115
女性の相談員による女性のための電話相談		059-233-1133
男性の相談員による男性のための電話相談	三重県男女共同参画センター （フレンテみえ）	059-233-1134
みえにじいろ相談～性の多様性に関する相談～		059-233-1134

●人権に関すること

相談内容	相談窓口	電話
人権に関する困りごと・悩み相談	四日市市人権センター 三重県人権センター	059-354-8610 059-233-5500
みんなの人権110番		0570-003-110
子どもの人権110番		0120-007-110
女性の人権ホットライン	法務省	0570-070-810
外国語人権相談ダイヤル		0570-090-911

●医療に関すること

相談内容	相談窓口	電話
精神科救急情報センター （緊急的な精神医療相談・受診指導・精神科救急情報の提供）	県内精神科医療機関が順番に対応 （24時間毎日）	0598-29-9099
医療ネットみえ（病院・診療所・助産所・薬局等の案内）	三重県救急医療情報センター	医療ネットみえで検索
かかりつけ医や休日・夜間応急診療所などで受診できない時の案内	三重県救急医療情報センター コールセンター （24時間毎日）	059-229-1199
子どもの病気・薬・事故などの相談	みえ子ども医療ダイヤル 月曜日～土曜日 午後7時30分～翌朝午前8時 日曜日・祝日 午前8時～翌日午前8時	#8000 ダイヤル式、IP電話 など上記番号が 使えない場合 059-232-9955

●法律に関すること

相談内容	相談窓口	電話
相続、後見、贈与、登記、金銭トラブル等の相談	司法書士相談	059-354-8153
家事・民事、その他の法律的な相談	弁護士相談	
法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口の 情報提供	法テラスサポートダイヤル	0570-078374
	法テラス犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714

●労働に関すること

相談内容	相談窓口	電話
就職に関する相談	ハローワーク四日市	059-353-5566
ひきこもりなどの方の就労に関する相談	四日市市社会福祉協議会 生活支援室	059-354-8466
働くことに悩みを抱えている若者の相談 (15歳～39歳)	北勢地域若者サポートステーション	059-359-7280
障がい者・メンタルヘルス不調者等の 就職・職場復帰に向けた各種支援	三重障害者職業センター	059-224-4726
仕事や家庭・将来の相談(有料)	一般社団法人日本産業カウンセラー協会 中部支部三重事務所【予約制】	059-213-6960
労働に関する総合的な相談	四日市総合労働相談コーナー	059-351-1662
労働条件について	労働条件相談ほっとライン(無料電話相談窓口)	0120-811-610
産業保健に関する事業者等からの相談	三重産業保健総合支援センター	059-213-0711
健康診断結果に基づく(メンタルヘルス含む) 産業保健に関する事業者からの相談	四日市地域産業保健センター (労働者数50人未満の事業場対象)	080-9370-2042

●生活(生活上の困りごと・権利擁護・生活資金等)に関すること

相談内容	相談窓口	電話
福祉総合相談	四日市市社会福祉協議会	059-354-2411
生活福祉資金に関する相談		059-354-8265
生活困窮に関する相談	四日市市社会福祉協議会 生活支援室	059-354-8466
金銭貸借、相続、離婚等の相談	四日市市民・消費生活相談室	059-354-8153
訪問販売での消費者被害等の相談	(市民相談コーナー)	059-354-8264
消費生活に関する相談	消費者ホットライン	188
多重債務の相談・債務整理(相談無料)	公益財団法人日本クレジットカウンセリング協会 (平日 午前10時～午後0時40分) (午後 2時～午後4時40分)	多重債務ほっとライン (ナビダイヤル) 0570-031640 (一般電話番号) 06-6258-6773
外国語による生活相談(11言語) (ホームページで対応言語を確認してください)	みえ外国人相談サポートセンター (みえこ「MieCo」)	080-3300-8077

●NPO等による相談

相談内容	相談窓口	電話
自殺予防いのちの電話	三重いのちの電話 (毎日 午後6時～午後11時、年中無休)	059-221-2525
	いのちの電話ナビダイヤル (毎日 午前10時～午後10時、年中無休)	0570-783-556
	いのちの電話フリーダイヤル (毎日 午後4時～午後9時、年中無休)	0120-783-556
	いのちの電話フリーダイヤル (毎月10日 午前8時～翌日午前8時)	
どんなひとの、どんな悩みにもよりそって 一緒に解決する方法を探します	よりそいホットライン	フリーダイヤル 0120-279-338

●ひきこもりに関すること

相談内容	相談窓口	電話
こころの相談窓口	四日市市保健所 保健予防課	059-352-0596
ひきこもり専門電話相談	三重県ひきこもり地域支援センター(三重県こころの健康センター) 毎週水曜日 午後1時～午後4時 (祝日・年末年始を除く)	059-253-7826
ひきこもりなどの方の就労に関する相談	四日市市社会福祉協議会 生活支援室	059-354-8466

●いじめ・犯罪被害の悩み

相談内容	相談窓口	電話
いじめ・体罰等の教育相談	四日市市教育委員会 指導課	059-354-8169
青少年とその家庭の悩みの相談 (学校外でのいじめ・友達関係・非行問題等)	青少年育成室 (こども未来部こども未来課)	059-352-4188
少年に関する相談 (非行、家出、いじめ、犯罪被害等)	北勢少年サポートセンター 四日市南警察署内	059-354-7867
少年相談110番 (少年に関する非行、家出、いじめ、犯罪被害等の相談)		0120-41-7867
犯罪等による被害の未然防止に関する相談、 その他県民の安全と平穏に関する相談 (警察安全相談電話)	三重県警察本部	#9110 (059-224-9110)
非行・問題行動の理解、関わり方に関する助言、 性格・知能の特性把握、心理相談等	三重法務少年支援センター(津少年鑑別所) 午前9時～午後0時、午後1時～午後5時 (土・日・祝日、年末年始は除く)	059-222-7080
子どもの人権110番	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで	0120-007-110

●子どもが相談できるところ

相談内容	相談窓口	電話
いじめ電話相談	毎日 24時間	059-226-3779
チャイルドラインMIE	毎日 午後4時～午後9時まで(年末年始は除く)	0120-99-7777
こどもほっとダイヤル	毎日 午後1時～午後9時まで(年末年始は除く)	0800-200-2555
24時間子供SOSダイヤル	文部科学省	0120-0-78310

●子どものこころや発達に関すること

相談内容	相談窓口	電話
育児や健康に関する相談	四日市市 こども未来部 こども保健福祉課 母子保健係	059-354-8187
発達障害・不登校の教育相談	四日市市教育委員会 教育支援課(児童・生徒)	059-354-8285
子どもや家庭に関する相談 児童虐待に関する相談 ひとり親家庭相談	四日市市 こども未来部 こども家庭課	059-354-8276
子どもの成長・発達に関する保護者の相談	四日市市 こども未来部 こども発達支援課	059-354-8064
児童虐待についての相談	子どもの虐待防止ホットラインよっかいち	059-353-5110
子どもの悩みと発達についての電話相談	三重県立子ども心身発達医療センター 子どものこころの相談電話	相談専用電話 059-253-2030
幼児から高校生までの子ども・保護者・ 教育関係者(保育を含む)の相談	三重県総合教育センター	059-226-3729

お酒の飲みすぎは、がんや、消化器疾患、脳卒中、循環器疾患、精神や行動の障害など、全身に影響を及ぼします。また同時に、家族関係や職業生活にも深刻な問題を招くことがあります。下表であなたの飲み方の自己診断チェックをしてみましょう。

基礎チェック CAGE (ケージ)法 - Ewing JAによる -

過去に次の経験がありましたか？

- | | | | | | |
|----------------------------------|-------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| ① 飲酒量を減らさなければならぬと感じたこと | | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |
| ② 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったこと | | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |
| ③ 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと | | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |
| ④ 神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと | | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |

2項目以上なら『アルコール依存症』の疑い

1項目でもあれば『危険な飲酒』

精密チェックへ！

節酒が必要！

精密チェック ICD-10 (WHOによるアルコール依存症の診断基準)

過去1年間に次の事がありましたか？

- | | | | | | | |
|---|-------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| ① 飲酒したいという強い欲望や強迫感がある | | <input type="checkbox"/> は | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> え |
| 例：●医師からの断酒、節酒の指示が守れない
●飲酒運転を繰り返す ●隠れてでも飲みたくなる
●仕事が終われば待ちきれないように飲む | | | | | | |
| ② 飲酒開始、飲酒終了、飲酒量等のコントロールが困難である | | <input type="checkbox"/> は | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> え |
| 例：●朝から飲んでしまう ●翌日に支障が出るほど遅くまで飲む
●悪酔いや臓器障害を起こすまで飲む | | | | | | |
| ③ 飲酒を止めたり、減らすと離脱症状が生じる | | <input type="checkbox"/> は | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> え |
| 例：発汗、手指の震え、吐き気、イライラ等の離脱症状があり、
その不快さを避けようとして飲酒する | | | | | | |
| ④ 耐性が生じる(酒量が以前より多くないと酔えなくなった) | | <input type="checkbox"/> は | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> え |
| 例：飲み始めた頃の1.5倍以上飲まないと最初の頃のように酔えない | | | | | | |
| ⑤ 飲酒のために、他の楽しみや趣味が減ってきた | | <input type="checkbox"/> は | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> え |
| 例：飲んで酔っている時間が長く、飲酒中心の生活になっている | | | | | | |
| ⑥ 明らかに飲酒が原因で有害な結果が起きているのを知りつつ飲む | | <input type="checkbox"/> は | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> い | <input type="checkbox"/> え |
| 例：飲酒による肝障害等の身体の病気、飲酒による抑うつ気分などがある | | | | | | |

3項目以上なら『アルコール依存症』の強い疑い

2項目までなら『危険な飲酒』

断酒のため専門医への受診が必要！

節酒が必要！

「危険な飲酒」とは、有害な問題を生じる恐れやアルコール依存症となる恐れのある飲酒状態です
「アルコール依存症」とは、長期多量飲酒をすれば、誰にも生じる脳の変化の病気です

詳しくは...

かかりつけの医師、病院の相談室、会社の健康管理室、
アルコール問題相談先等にお気軽にご相談ください！

●近隣のアルコール問題相談先

相談内容	機 関 名	受付時間	電 話
アルコール 専門外来	泊ファミリークリニック (四日市市日永西5-17-1)	■診療(予約制) 水曜日 午前9時～午後6時30分 金曜日 午前9時30分～午後6時30分 土曜日 午後1時30分～午後5時 ■予約の電話 月・水・木曜日 午前9時～午後6時30分 金曜日 午前9時30分～午後6時30分 土曜日 午後1時30分～午後5時	059-348-7800
アルコール 専門外来 入院治療	社会医療法人 居仁会 総合心療センターひなが (四日市市大字日永5039番地)	■月・火・水・金曜日 午前9時～午後5時(予約制) ■木・土曜日(第3土曜日を除く) 午前9時～午前12時(予約制)	059-345-2356

自助グループ	例会開催場所	例会開催日時	相談・連絡先
三重断酒新生活会 北勢ブロック	合同例会	第5木曜日 午後6時45分～午後8時45分	酒害相談員(宮崎) 059-397-3572
	四日市市楠福祉会館		
	桑名例会	第1・3火曜日 午後6時45分～午後8時45分	酒害相談員(後藤) 059-374-4277
	桑名市総合福祉会館		
	四日市例会	第1・3木曜日 午後6時45分～午後8時45分	酒害相談員(皆木) 090-4792-9237
四日市市楠福祉会館			
鈴鹿例会	第2・4木曜日 午後7時～午後9時		
断酒会 灯(ともしび)	四日市市総合会館	第2・4日曜日 午後2時～午後4時	事務局(伊藤) 059-346-8946 (事前に電話確認要)
AA (アルコールクス アノニマス) 三重グループ	四日市ミーティング会場 四日市市総合会館	毎週水曜日 午後7時30分～午後8時30分 変更確認はホームページ参照	AA中部北陸 セントラルオフィス 052-915-1602

●その他県内のアルコール問題相談先

相談内容	機 関 名	受付時間	電 話
アルコール 専門外来 入院治療	三重県立こころの医療センター (津市城山1-12-1)	■受付時間 月・水・金曜日(予約制) 午前8時30分～午前11時30分 ■相談 平日 午前8時30分～午後5時	059-235-2125
	独立行政法人 国立病院機構 榊原病院 (津市榊原町777)	月～金曜日(予約制) 午前8時30分～午前11時	059-252-0211
アルコール 依存症を含む こころの相談	三重県立こころの健康センター (津市桜橋3-446-34)	依存症専門電話相談 水曜日 午後1時～午後4時	059-253-7826

作 成 四日市アルコールと健康を考えるネットワーク

連絡先 三重県立総合医療センター 地域連携課 かけはし ☎059-347-3519
 市立四日市病院 地域連携・医療相談センター サルビア ☎059-354-1111
 四日市羽津医療センター 地域連携室 すずらん ☎059-331-6003
 総合心療センターひなが ☎059-345-2356
 泊ファミリークリニック ☎059-348-7800
 四日市市保健所 保健予防課 ☎059-352-0596

こころの健康に関するホームページ情報

こころの健康について相談したいとき

●よりそいホットライン(電話等による相談)【TEL:0120-279-3380】

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。

- ご相談の例
- くらしの悩み事
 - 悩みを聞いて欲しい方
 - DV
 - 性暴力などの相談をしたい方
 - 外国語による相談をしたい方 など

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



●働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

職場のメンタルヘルスに関する情報提供をしています。また、産業カウンセラー等がメール・電話・SNSにより、メンタルヘルス不調、過重労働により体調を崩したといった健康相談を受け付けます。

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



●まもろうよこころ

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなもの(電話、SNS等)があるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



●こころつながりSNS相談みえ

LINEでこころの悩みを相談できます。今の気持ちを聴かせてください。そして抱えている悩みを一緒に考えさせてください。たとえ、解決が難しく思える悩みや問題でも必ず解決の糸口はあります。

受付時間 平日及び土日祝日(年末年始を含む)17:00～22:00 ※受付時間は21:30までです。

ご利用にあたって

- 対象は、主に三重県在住の39歳以下の方ですが、40歳以上の方のご相談もお受けします。
- 専門の相談員が対応します。
- 相談内容等の秘密は守ります。ご安心ください。
- QRコードから友だち登録ができます。



こころの病気について知りたいとき

●こころの情報サイト

こころの病気といっても、種類も症状もさまざまです。こころの病気に適切に対処し、ご自身や周囲の方がこころの病気を抱えていても安心して暮らしていくためには、こころの病気を正しく理解することが大切です。

<https://kokoro.ncnp.go.jp>



三重県内の精神科に関する情報を知りたいとき

● ころのケアガイドブック

三重県内の精神科に関する医療機関、相談窓口、社会資源等の情報を紹介しています。なお、掲載している情報は、変更している場合がありますので、最新の情報は該当機関にお問い合わせください。

<https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/36648031909.htm>



ひきこもりに関する情報を知りたいとき

● 三重県ひきこもり支援ハンドブック

ひきこもり状態についての図やイラストを用いた解説や、ひきこもり当事者やその家族の体験談など、ひきこもりに関する基本的な情報や支援に役立つ情報が掲載されています。



● みえひきこもり安心サポートLINE

ひきこもり支援に役立つ情報がコラム形式で定期的に配信されます。(配信専用)



性の多様性について相談したいとき

性のあり方は十人十色。ひとりひとり違って当然です。
「自分の性のあり方」に悩んだらお気軽にご相談ください。

● みえにじいろ相談(LINEによるSNS相談)

※受付時間 毎月第2金曜日 午後2時～午後8時
毎月第4日曜日 午後1時～午後7時

ご相談の例

- ころの性とからだの性が一致せずに悩んでいる
- 同性が好きなことを打ち明けづらい
- 自分の性別がはっきりとわからない など



自殺防止のための行動 4つのポイント

変化に気づく

温かく見守る

支援先に
つなげる

耳を傾け
ねぎらう

----- 発行 -----

四日市市保健所 保健予防課

(四日市市総合会館4階)

〒510-0085 四日市市諏訪町2番2号

TEL 059-352-0596

FAX 059-351-3304

E-mail : hokenyobou@city.yokkaichi.mie.jp