

こころ、元気ですか？

～あなたとあなたの大切な人のために～

眠れない

食欲がない

気力がない

朝から
すっきりしない

生きていても
意味がないと思う



疲れている

人に会いたくない

身体の
不調が続く

最近、
いつもイライラする

なにをするにもおっくう

こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計



石岡市 こころの体温計 検索

<https://fishbowlindex.jp/ishioka/>



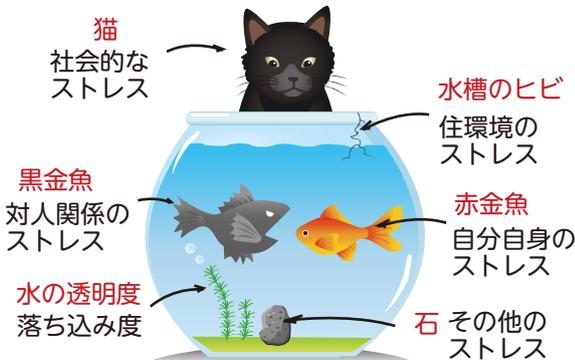
ためして
みませんか？

携帯・スマホは
こちらから



本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。



本人モード 結果画面（例）

家族モード

大切な方の心の健康状態が分かります。

赤ちゃんママモード

お母さんの心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード

飲酒が心に与える影響とは？

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

楽観主義になるための方法とは？

※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。)
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

石岡市健康増進課

石岡保健センター TEL 0299-24-1386

八郷保健センター TEL 0299-43-6655

悩みを聴いてくれる人がいます。 一声かけてください。



あなたのまわりで悩みを抱えている方がいたら、下記の相談先を伝えてください。

相談内容	相談窓口名称		電話番号	相談時間等	
死にたい気持ちを 感じていたら 心に悩みを抱えていたら	茨城いのちの電話	つくば	029-855-1000	毎日 24 時間	
		水戸	029-350-1000		
		フリーダイヤル	0120-783-556		毎月 10 日 8:00～翌日 8:00 毎日 16:00～21:00
		LINE 相談	ご自分の LINE で 以下の QR コードを 読み込み、友達追加 をして下さい。		第 5 を除く日曜日 16:00～19:50 (受付は 19:00 まで) 第 2 火曜日 12:00～15:50 (受付は 15:00 まで)
		いばらきこころのホットライン		029-244-0556	平日(年末・年始祝日除く) 9:00～12:00、13:00～16:00
				0120-236-556	土日(フリーダイヤル、年末年始除く) 9:00～12:00、13:00～16:00
大切な人を失った悲しみや辛さを 抱えていたら	こころの健康相談	石岡保健センター	0299-24-1386	予約制 平日 8:30～17:15 年末年始祝日除く	
		八郷保健センター	0299-43-6655	予約制 平日 8:30～17:15 年末年始祝日除く	
	こころといのちの電話相談	八郷保健センター	0299-43-6655	第 2 火曜日 9:00～12:00、13:00～16:00 年末年始祝日除く	
	こころの悩み相談	茨城県土浦保健所	029-821-5342	電話平日 8:30～17:15 土日祝日・年末年始休 面接予約制	
	こころの健康に関する相談	茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870	電話平日 8:30～17:15 土日祝日・年末年始休 面接予約制	
DV、セクシャルハラスメント、家庭の悩みなどを抱えていたら(女性対象)	石岡市社会福祉課人権推進室 女性のための困りごと相談		0299-57-3011	予約制 毎月第 2、3、4 木曜日 13:30～16:00	
	何か心配事があったら	心配ごと相談	石岡市社会福祉協議会 本所	0299-22-2411	隔週金曜日 13:00～15:00(祝日は除く) 受付 14:30 まで 場所:石岡市役所 1 階相談室
石岡市社会福祉協議会 八郷支所			0299-36-4311	隔週木曜日 13:00～15:00(祝日は除く) 受付 14:30 まで 場所:八郷総合支所 3 階	
介護などに悩んだら	石岡市地域包括支援センター		0299-35-1127	予約制 平日 8:30～17:15 土日祝日・年末年始休	
契約トラブルや借金の返済等で悩みを抱えていたら	消費者ホットライン		188	最寄りの消費生活相談窓口をご案内します 相談できる曜日・時間帯は、各相談窓口によって異なります	
	石岡市消費生活センター		0299-22-2950	平日 10:00～12:00、13:00～16:30 土日祝日・年末年始休	
経済・多重債務問題、 法律的な問題で悩みを抱えていたら	石岡市秘書広聴課 法律相談		0299-23-1111	予約制 毎週火曜日 13:00～16:00(一人30分) ※年度内 1 回のご利用	
	茨城県弁護士会 法律相談センター		0570-783-110	平日 面接予約制	
	法テラス・サポートダイヤル (法制度紹介・相談窓口案内) ※法テラスは国が設立した公的な法人です		0570-078374	平日 9:00～21:00、土曜日 9:00～17:00	
	関東財務局 水戸財務事務所 多重債務相談窓口		029-221-3190	8:30～12:00、13:00～16:30 月曜日～金曜日(祝日を除く)	
納税のことで悩んだら	石岡市収納対策課		0299-23-1111	平日 8:30～17:15、土曜 9:00～16:00 日祝日・年末年始休	
生活困窮に関することで悩んだら	石岡市社会福祉課			平日 8:30～17:15 土日祝日・年末年始休	
障がいに関することで悩んだら	石岡市基幹相談支援センター(白銀会)		0299-22-3215	平日 9:00～17:00	
	石岡市基幹相談支援センター(陽山会)		0299-24-0731		
仕事・職場で悩みを抱えていたら	(公財)茨城カウンセリングセンター		029-225-8580	月～土曜日 10:00～18:00 有料・面接予約制	
いじめや進路、自分の容姿や性格のことで悩みを抱えていたら	子どもホットライン(18 歳までの方)		029-221-8181	毎日 24 時間	
	石岡市教育支援センター		0299-24-5519	平日 9:00～17:00 土日祝日・年末年始休 来所相談は、予約制 9:30～16:30	
子育ての悩みを抱えていたら 子どもを虐待しそうになったら	石岡市子育て応援課子ども家庭センター		0299-24-1390	平日 8:30～17:15 土日祝日・年末年始休	
	茨城県土浦児童相談所		029-821-4595	予約制 平日 8:30～17:15 土日祝日・年末年始休	
	オレンジライン (いばらき子どもの虐待防止ネットワークあい)		029-309-7670	月・水・木曜日 10:00～15:00 祝日、8/13～15、年末年始休	
ひきこもりに悩んだら	茨城県ひきこもり相談支援センター		0296-48-6631	9:00～18:00(火曜日～土曜日) 祝日・年末年始休	