

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/>

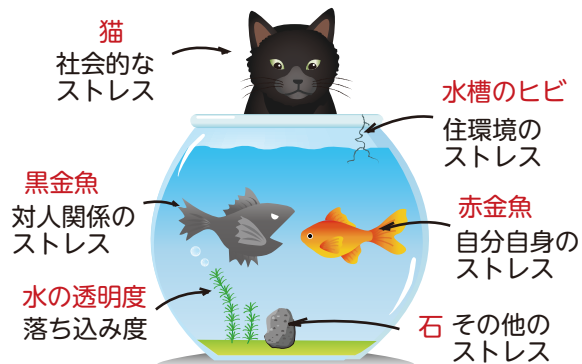
ためして
みませんか？

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	電話相談	つくば	029-855-1000	毎日 24 時間 毎月 10 日 8：00～翌日 8：00 毎日 16：00～21：00
			水戸	029-350-1000	
			フリーダイヤル	0120-783-556	
		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
	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	029-821-5516	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		
大切な人を失った悲しみや辛さ を抱えていたら	茨城わかちあいの会「さざれの集い」 （自死遺族会）			090-2620-8671	随時
	自死遺族のつどい ゆったりカフェ龍の会			090-6519-3807	随時
DV、セクシュアルハラスメン 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	毎月第 2、3、4 木曜日（祝日は除く）13：30～16：00 予約なしでも利用可（ただし予約者優先）
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 302 会議室	
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（祝日・年末年始休を除く） 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			029-221-3501	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 格のことなどで悩みを抱えてい 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こども家庭センター			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
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