

## あなたのこころは健康ですか？

この 2 週間の状況で該当するものに○をつけて、自分の心の状態をチェックしてみてください。

質問項目	ほとんどない	半分以上	毎日
物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない			
気分が落ち込む、ゆううつになる			
寝つきが悪い、途中で目が覚める、または眠りすぎる			
疲れた感じがする、または気力がない			
あまり食欲がない、または食べ過ぎる			
自分はダメな人間だ、または自分自身あるいは家族に申し訳ないと感じる			
新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい			
動きや話し方が遅くなる、またはそれぞれわたり、落ち着きがない			
死んだほうがまだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある			

### 「半分以上」「毎日」が1～4つの場合



こころや身体が不調になりかけているかもしれません。まずは、信頼できる人に相談するか、保健師にご相談ください。

### 「半分以上」「毎日」5つ以上の場合



こころや身体が不調になっている可能性があります。早めに心療内科か精神科等医療機関を受診しましょう。

## どんな人が相談できるの？

尾道市にお住まいの、「こころの健康」で悩んでいるご本人やご家族などです

## 相談するにはどうしたらいいの？

保健師がお話を伺い、予約を受け付けます。  
(日程は内面をご覧ください)

## 誰が相談を受けられるの？

公認心理師や精神保健福祉士など

# 一人で悩んでいませんか？

「こころの健康」についての相談を行っています

## こころの相談カレンダー



日程は内面をご覧ください



まずはお電話ください



健康推進課（元気づくり係）  
**(0848)24-1962**



因島総合支所（健康推進課）  
**(0845)22-0123**



御調保健福祉センター  
**(0848)76-2235**



秘密は厳守します

尾道市

令和  
8年度

# こころの相談カレンダー

尾道市では、「心の健康」について相談を行っています。お気軽にご利用ください。

こんなことについて悩んでいませんか？

◆不眠が続く ◆ストレスが多く、体調が悪い ◆アルコール問題で悩んでいる

◆気持ちが沈んでゆううつ ◆人付き合いが苦手な外出が難しい ◆自分の部屋に閉じこもり、家族とあまり話をしない など



場 所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時 間	申込・問合せ先
尾道市 総合福祉センター (門田町 22-5)	9 (木)	14 (木)	11 (木)	9 (木)	6 (木)	10 (木)	8 (木)	12 (木)	10 (木)	14 (木)	4 (木)	11 (木)	13:30 ~ 16:00	尾道市健康推進課 元気づくり係 (0848)24-1962
	28 (火)	26 (火)	23 (火)	28 (火)	25 (火)	29 (火)	27 (火)	24 (火)	22 (火)	26 (火)	16 (火)	23 (火)		
因島総合支所 (因島土生町 7-4)	23 (木)	28 (木)		23 (木)		7 (月)	22 (木)		17 (木)		1 (月)	18 (木)	13:00 ~ 16:00 9/7と2/1のみ 13:30~16:30	因島総合支所 健康推進課 (0845)22-0123
瀬戸田福祉保健センター (瀬戸田町林 1288-7)			25 (木)					26 (木)						
御調保健福祉センター (御調町市 107-1)	15 (水)	13 (水)	17 (水)	15 (水)	19 (水)	16 (水)	21 (水)	18 (水)	16 (水)	20 (水)	17 (水)	17 (水)	13:30~15:30	御調保健福祉センター (0848)76-2235

**申 込** 前日までに電話で申し込みが必要 (※①因島総合支所・瀬戸田福祉保健センターへの申し込みは 1週間前までになります。)

(※②前日が祝日の場合は、前の平日が申し込み締め切りとなります。)

**定 員** 各日 2人(件) まで

**料 金** 無料



**対 象** 概ね 18 歳以上の本人及びその家族 (心の健康に関して悩んでいる 等)

※尾道市民であり、治療中でない人のみご利用できます。(秘密は厳守します)