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〇をつけて、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い、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、またはそわそわしたり、落ち着きがない			
死んだほうがましだ、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）

誰が相談を受けてくれるの？

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　♦人付き合いが苦手で外出が難しい　♦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）	8 （水）			21 （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）



R8.3 月作成