



深刻なこころの悩みに 関する相談機関

京都府精神保健福祉総合センター
075-645-5155
月～金 9時～12時、13時～16時

京都府自殺ストップセンター
0570-783-797
月～金 9時～20時



LINE相談電話
※QRコードから友だち登録の上、無料通話機能をご利用ください。トークによる相談は行っておりません。

よりそいホットライン(24時間)
0120-279-338

京都いのちの電話(24時間)
075-864-4343

自殺予防いのちの電話(24時間)
0120-738-556(毎月10日)

京都自死・自殺相談センター
075-365-1616
金・土19時～翌朝5時30分

こころのカフェ きょうと
(自死遺族)
090-8536-1729
18時～21時



身近な 市町相談機関



宮津市・京丹後市・伊根町・与謝野町

各市町にも相談窓口を設けています。
つながり、支えあう人たちが周りにいます。
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

機関名	TEL	相談時間
宮津市 地域福祉介護課	0772-45-1618	月～金 8時30分～17時
京丹後市 健康推進課	0772-69-0350	
伊根町 保健福祉課	0772-32-0504	
与謝野町 住民環境課	0772-43-9030	



こころの悩みに関する 相談機関



こころの健康について、家族やご自身などから相談を受けます。相談方法は電話・面接で、職員が随時対応します。また、毎月 精神科医による相談日(予約制)があり、医学的判断が必要な相談等に利用できます。

「これって病気？」
「受診する必要はあるかな」
「どこを受診したらいいかわからない」
「家族が病気かもしれないがどう対応したらいいか…」
など、お気軽にご相談ください。

機関名	TEL	相談時間
京都府丹後保健所 福祉室	0772-62-4302	月～金 8時30分～17時

【発行】
みんなで支えあう丹後こころの支援ネットワーク
事務局 京都府丹後保健所 TEL:0772-62-4302



こころの悩みを
抱えたあなたへ

ストップ、
ひとりで悩むこと



京都府

あなたのこころは元気ですか？

自分^{自分}に当てはまると思うものにチェックしてください。

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった。
- 以前楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたような感じがする。
- 死について何度も考えることがある。
- 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。

当てはまる項目が多くある人ほど、うつの度合いが高いと考えられます。

信頼できる人に相談したり、相談窓口を利用しながらこころの負担を軽くしていきましょう。

(平成11～12年度 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」総合研究報告書(主任研究者、大野裕)に基づき作成)

一人で悩んでいませんか？

疲れた…

いらいらする
ちょっとした事が
気になる

自分を責めてしまう
自分を傷つけてしまう

死ぬことばかり
頭に浮かんでしまう

気分が落ち込む
何もする気がしない

眠れない
食欲がない

楽しみや目標がない

何もかもがいやになった



いつもと違うと思ったら

最近の2週間、**身近な方**をそばで見ている、当てはまると思うものにチェックしてください。

- 朝、つらそうだ
- 体がだるそうだ
- TVを見てもつまらなそうだ、笑わない
- 頭痛がすると言っている
- 食べる量が急に減った、または増えた
- 寝つきが悪そうだ
- 仕事・家事がしたくないと言っている
- これまで好きだったことへの関心が薄くなったようだ
- 気分が落ち込み、ゆううつそうだ

(監修：東海大学医学部講師 市村 篤)

3つ以上該当すれば、要注意です

