



国分寺市

自殺予防対策

# みんな誰かの大切なひとり

## ～あなたの声を聞かせてください～

こんなことはありませんか

疲れている

食欲がない

気力がない

朝からすっきりしない

最近、いつもイライラする

人に会いたくない

眠れない

身体の不調が続く

生きていても意味がないと思う

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



### 試してみませんか？

パソコンはこちらからご利用いただけます。

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



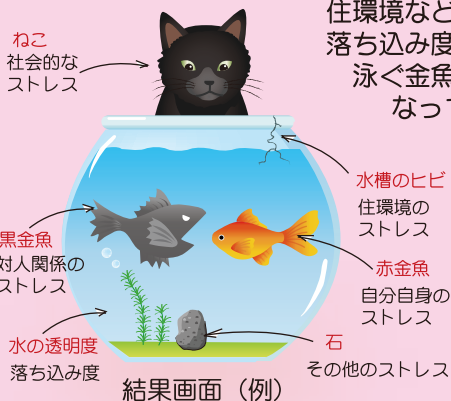
こちらから  
携帯電話で  
ご利用いた  
だけます。

QRコード

### こころの体温計 (本人モード)

ストレス度・落ち込み度が簡単にチェックできます

ご本人の健康状態や人間関係、  
住環境などのストレス度や  
落ち込み度が、水槽の中で  
泳ぐ金魚、猫などの絵に  
なって表示されます。



結果画面 (例)

### 家族モード

大切な家族を守るために  
大切な方の心の健康状態を  
ご家族や、身近にいる方の  
目でチェックします。  
ご家族の心の健康状態が  
気になる方におすすめします。



### 赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんを守るアイテム

産後の女性の不安なこころの健康状態を  
簡単にチェックすることができるようになりました。  
「赤ちゃんママモード」は赤ちゃんを育てて  
いるお母さんの心づよいアイテムです。



※「こころの体温計」は、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、早めに専門家に相談されることをおすすめします。

お問合せ先 **国分寺市健康推進課**

TEL 042-321-1801

# 国分寺市 各種相談窓口一覧



困っていること、悩んでいることなど  
お気軽にご相談ください。

平成 23 年 8 月現在

## ♡ ところに悩みを感じたら

<b>こころの健康相談</b> 精神保健福祉業務の一環として、精神疾患に罹患している人及び家族等の相談	健康推進課	月～金曜日 午前9時～午後5時	健康推進課 (いずみプラザ1階) TEL 042-321-1801
--	-------	--------------------	--------------------------------------

## ♡ 子ども・子育て

<b>こどもの発達相談</b> こどもの発達に関する悩みや心配ごとなどの相談	子育て相談室	月～金曜日 (予約制)午前9時～午後5時	こどもの発達センターつくしほぼ TEL 042-325-0070
<b>子どもと子どもを育てる家庭の総合相談</b> 子ども及び子どもを育てる家庭支援に関すること(子ども及びその保護者等が対象)子ども虐待防止の相談		火～土曜日 午前9時30分～午後5時 ただし第2、第4木曜日は午後1時まで	子ども家庭支援センター (相談専用電話) TEL 042-572-3171

## ♡ 経済や生活

<b>市民特別相談</b> 法律相談、税務相談、不動産相談など	総合情報課 広聴担当	予約制 毎月1日号市報で日程をご確認の上、お申し込みください	市役所第4庁舎1階 市民相談室 TEL042-325-0111(内336)
<b>消費生活相談</b> 契約、解約、商品苦情など消費生活上の問題に関する相談	経済課	月～金曜日 午前9時30分～正午 午後1時～3時30分	市役所第4庁舎1階 消費生活相談室 TEL 042-325-0111(代表)
<b>高齢者就業相談</b> おおむね60歳以上の高齢者を対象に就業に関する相談	シルバー人材センター	月～金曜日 午前9時～午後4時30分	シルバー人材センター TEL 042-325-4011

## ♡ 学校や教育

<b>教育相談</b> お子さんの学習、進路、行動など	教育委員会 学校指導課	月～金曜日 第1・3土曜日 午前10時～午後5時 (木曜日、第2・4火曜日、第1・3土曜日は午後7時)	教育相談室 (ひかりプラザ) TEL 042-573-4376 電話教育相談室 TEL 042-573-4375
--------------------------------	----------------	---	---

## ♡ 女性・高齢者・福祉など

<b>身体、知的障害者福祉相談</b> (心身障害の方の心配ごとなど)	障害者相談室	毎月第1水曜日 午前10時～正午 身体・知的障害者福祉相談(もとまち公民館・ひかりプラザ) 午後1時～3時 身体障害者福祉相談(ひかりプラザ) 毎月第3水曜日 午前10時～正午 身体・知的障害者福祉相談(福祉センター)	
<b>人権身の上相談</b> 人権侵害や市民生活に関する相談	男女平等 人権課	毎月第2木曜日 午後1時～4時	男女平等推進センター (ひかりプラザ) TEL 042-573-4378 (予約制)
<b>女性のためのカウンセリング</b> 家庭内、職場、近隣との人間関係など、女性がかかえる悩みごと相談		毎週火曜日 午後1時30分～4時30分	
<b>女性法律相談</b> 家族、離婚、相続など女性にかかわる幅広い法律上の相談		毎月第1・第3木曜日 午後1時30分～4時30分	
<b>悩みごと相談</b> 女性相談員による悩みごと、心配ごと相談		月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時	
<b>母子・女性福祉相談</b> 母子家庭や女性の日常生活上の悩みごとなど	生活福祉課	月～金曜日 午前9時～午後5時 (12時～13時を除く)	生活福祉課(市役所第2庁舎) TEL 042-325-0111(内342)
<b>心配ごと相談</b> 家庭内の心配ごとなど		毎週水曜日 午前10時～午後3時	社会福祉協議会 TEL 042-324-8311 TEL 0800-800-2941(フリーダイヤル・携帯電話からはつながりません)
<b>ふくし法律相談</b> 高齢者、障害者やそのご家族を対象とした法律相談	社会福祉協議会	毎月第4木曜日 午後1時30分～4時30分 (1件につき1時間以内)	社会福祉協議会 権利擁護センターこくぶんじ TEL 042-580-0570 (予約制)
<b>成年後見制度相談</b> 成年後見制度に関する相談		毎月第2木曜日 午後1時30分～4時30分 (1件につき1時間以内)	
<b>就労相談窓口</b> 低所得者及び離職者への就労機関の情報提供、個別相談、セミナー紹介、求人情報の取得方法など		月～金曜日 午前9時～午後4時	社会福祉協議会 総務係貸付担当 TEL 042-324-8311 (予約制)
<b>高齢者特別相談</b> 高齢者に関する法律、住宅改修などにかかわる相談	高齢者相談室	予約制(日時は応相談)	高齢者相談室(いずみプラザ1階) TEL 042-321-1301
<b>電話による保健・栄養・歯科相談</b> 乳幼児母性健康相談、成人健康相談、栄養相談、歯科相談など	健康推進課	月～金曜日 午前9時～午後5時	健康推進課(いずみプラザ1階) TEL 042-321-1801