

お母さんのこころの健康状態を チェックしてみましよう！

「赤ちゃんママモード」チェック開始！



産後は体内の女性ホルモンが急激に変化し、イライラしたり、憂鬱^{ゆううつ}になったり、情緒不安定になりがちです。また、慣れない授乳や睡眠不足などが重なり、感情の揺れが激しくなります。そんなとき、心の健康状態をチェックしてみるアイテムとして「赤ちゃんママモード」が誕生しました。

<https://fishbowlindex.jp/kashima/>
「こころの体温計メニュー」→「赤ちゃんママモード」を選択



携帯電話スマホはこちらから



QRコード

つらい時は、ひとりで抱え込まずにご相談ください。

ひとりで悩まないで誰かに相談してみませんか？



こころの相談先一覧

相談業務名	相談内容	相談形態	場所・運営主体	受付、予約など	連絡先	備考
1 医師によるこころの相談	こころの悩み、こころの病気など	来所	鹿嶋市保健センター	要予約	宮中1998-2 82-6218	奇数月の第2月曜日
2 随時こころの相談	こころの悩み、こころの病気など	来所、電話	鹿嶋市保健センター	随時	宮中1998-2 82-6218	平日8:30~17:15
3 こころの相談	こころの悩み、こころの病気など	来所、電話	潮来保健所	随時、要予約 (医師の相談)	66-2174	時間曜日などはお問い合わせください。
4 いのちの電話	死にたい気持ち、その他のこころの悩みなど	電話	民間	随時	つくば 029-855-1000	24時間対応
5 精神保健福祉に関する相談	こころの悩み、こころの病気、薬物、酒害などの、一般・思春期相談	来所、電話	茨城県精神保健福祉センター	要予約	029-243-2870	時間曜日などはお問い合わせください。
6 いばらきこころのホットライン	死にたい気持ち、その他のこころの悩みなど	電話	茨城県精神保健福祉センター	9:00~16:00 年末年始、祝日を除く毎日	029-244-0556 0120-236-556	茨城県精神保健福祉センター 029-243-2870
7 育児相談	発育、発達、育児での悩みなど	来所、電話	鹿嶋市保健センター	相談日、随時	宮中1998-2 82-6218	平日8:30~17:15
8 妊産婦の相談	妊娠中、産後の心身の健康について	来所、電話	鹿嶋市保健センター	随時	宮中1998-2 82-6218	平日8:30~17:15
9 家庭児童相談	子育てでの悩みなど	来所、電話	鹿嶋市こども福祉課	随時	鹿嶋市役所 82-2911(代)	平日8:30~17:15
10 消費生活相談	消費トラブル、多重債務等に関する相談	来所、電話	鹿嶋市消費生活センター	随時	鹿嶋市役所内 85-1320	平日9:00~16:30
11 介護・高齢者の相談	介護での悩みなど	来所、電話	鹿嶋市介護長寿課	随時	鹿嶋市役所 82-2911(代)	平日8:30~17:15
12 生活相談	生活での悩み、こころの病気など	来所、電話	鹿嶋市生活福祉課	随時	鹿嶋市役所 82-2911(代)	平日8:30~17:15

相談先についての問い合わせは、鹿嶋市保健センター 82-6218 まで。
予定は変更になることもありますので、各相談先にお問い合わせください。

