

# 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

眠れない

食欲がない

人に会いたくない

身体の不調が続く

生きていても意味がないと思う

気がない

朝からすっきりしない

最近、いつもイライラする

なにをするにもおっくう

平成23年9月スタートします

ストレス度・落ち込み度が簡単にチェックできます

こころの体温計



こちらから  
携帯電話で  
ご利用いた  
できます。



QRコード



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

パソコンはこちらからご利用いただけます。

こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

つくば市健康増進課

お問合せ先 TEL 029-883-1111 (代表)

# 主な相談窓口一覧

(予約制)と記載があるものは電話予約が必要です。  
原則、土・日・祝日及び年末年始はお休みです。

## ● ところに悩みを感じたら

こころの健康相談(予約制)	大穂保健センター	TEL 029-864-7841
精神保健相談(予約制)	茨城県つくば保健所	TEL 029-851-9287
精神保健福祉相談(予約制)	茨城県精神保健センター	TEL 029-243-2870
いばらきこころのホットライン	9:00~16:00 (祝日・年末年始は除く)	TEL 029-244-0556 0120-236-556 (土日フリーダイヤル)

## ● 死にたい気持ち

茨城いのちの電話(24時間対応)	つくば TEL 029-855-1000 水戸 TEL 029-255-1000
------------------	---

## ● 仕事・職場での悩み

(財)茨城カウンセリングセンター(予約制)	TEL 029-225-8580
茨城産業保健推進センター	TEL 029-300-1221

## ● 経済・多重債務問題での悩み

消費生活相談・多重債務相談	消費生活センター	TEL 029-861-1333
	茨城県消費生活センター	TEL 029-225-6445

## ● 人権・法的な問題での悩み

人権相談(予約制)	市民活動課	TEL 029-883-1111
福祉法律相談(予約制)	社会福祉協議会	TEL 029-879-5500
財産相続相談(予約制)		

## ● いじめや進路のことでの悩み

いじめ悩み相談対応室	教育指導課	TEL 029-883-1283
子育て・子どもの悩み相談(予約制)	社会福祉協議会	TEL 029-879-5504
子どもホットライン(24時間対応)18歳までの方		TEL 029-221-8181
子どもの教育相談		TEL 0296-78-2333

## ● その他

がいこくじん 外国人のための相談室	そうだんしつ 国際文化課	TEL 029-868-7700
----------------------	-----------------	------------------

## ● 積極的な休養で心の元気アップを

ストレス疲れを取り去るには、テレビの前でゴロゴロといった消極的な休養では不十分です。  
たとえ短時間でも、自分の好きなことに没頭することが一番です。

### ぶらり旅

緑、星、そば、寺、史跡などを求めて、気ままな旅にしよう。



### 土いじり

ガーデニングや野菜づくりなど、土にふれながら植物と遊ぼう。



### サイクリング

ママチャリでも十分。見知らぬ街を風を切って走ろう。



### 温泉

ひのき風呂や露天風呂にのんびりつかって、俗世のことは忘れよう。



### 読書

好きな作家や幕末時代小説など、テーマを決めて読みあさろう。



### 音楽

聴く、歌う、演奏するなど、とことん「音」を「楽」しもう。



### おしゃれ

老いも若きも男も女も、服や化粧を一新して気分を変えよう。



### 創作

俳句、水彩画、陶芸などに挑戦し、みんなクリエイターになろう。



### 観賞

いい映画や演劇、名画などにふれて、感性を磨こう。



### スポーツ

観戦するもよし、動いて汗を流すのもよし。熱く燃えよう。



### ボランティア

自分のできる範囲で十分。人の役に立つ喜びを実感しよう。



### 散歩

路地から路地へ、気の向くまま足の向くまま、楽しく歩こう。

