

あなたとあなたの身近な人の心の健康のために…

～「心のセルフケア」「悩んでいる人への対応方法」「さまざまな相談先」をご紹介します～

ご自身の心の健康について

ステップ1：まずは自分の状態を知ること。ストレスチェックをしてみましょう！

最近1か月の状態についてお答え下さい。	いいえ	ときどき	しばしば	いつも
①疲れが残って目覚めが悪い	1	2	3	4
②午前中は能率が悪い	1	2	3	4
③何となく疲れて身体がだるい	1	2	3	4
④身体の事があれこれ気になる	1	2	3	4
⑤仕事に追い立てられる感じがする	1	2	3	4
⑥ちょっとしたことでイライラする	1	2	3	4
⑦特に理由もなく不安になる	1	2	3	4
⑧人の輪に溶け込めず、孤独を感じる	1	2	3	4
⑨気分がすっきりせず、うっとうしい	1	2	3	4
⑩考えがまとまらず判断に迷う	1	2	3	4
⑪好きなことにも気が乗らない	1	2	3	4
⑫ぐっすり眠れない	1	2	3	4
⑬食欲がない	1	2	3	4

このチェック表は、Hitach Mental Health Scale を活用しています。



評 価	女性(点)	男性(点)
低ストレス群	～16	～14
やや低ストレス群	17～20	15～18
やや高ストレス群	21～24	19～22
高ストレス群	25～39	23～39
病的な高ストレス群	40～	40～

ステップ2：ストレスへの付き合い方を考えましょう。

ストレスを「無くす」、ストレスに「対抗する」から、「うまく付き合う」へ

● 自分の考え方のクセを意識してみましょう。

「こうすべきだと決めつける」「0か100かで考えがち」「必要以上に責任を感じる」「一度の失敗に捕らわれる」「深読みのしすぎ」といった考え方のクセがあると、ストレスを感じやすくなる可能性があります。自分のクセを意識し、物事を客観的にとらえることで、過剰なストレスから開放されましょう。

● 規則的な生活習慣で、自律神経の乱れを予防しましょう。

「しっかり睡眠をとる」「バランスの良い食事」を心がけたり、「適度な運動」が効果的です。

● 意識的に自分に休息やご褒美を与え、心に潤いを補充しましょう。

気軽にできること、一人でできること、皆で出来ることなど様々なバリエーションを持ちましょう。

● 心や体の変化に気づいたら、早めに対応をしましょう。

悩みは一人で抱え込まずに、専門家に相談することも効果的です。詳しくは裏面の相談機関をご活用下さい。



さまざまな相談先一覧（出雲圏域版）

こころの悩み

内容	相談窓口	受付時間	電話番号
心の健康、思春期 アルコール、物忘れ等	出雲保健所 心の健康支援課	平日 8:30~17:15	0853-21-1653
	精神科医師によるこころの健康相談	原則毎月第1・3水曜日 13:00~14:30	
	島根県立心と体の相談センター	平日 8:30~17:15	0852-21-2885
	出雲市 健康増進課	平日 8:30~17:15	0853-21-6976
	福祉推進課		0853-21-6905
	平田行政センター 市民サービス課		0853-63-5780
	佐田行政センター 市民サービス課		0853-84-0118
	多伎行政センター 市民サービス課		0853-86-3116
	湖陵行政センター 市民サービス課		0853-43-1215
	大社行政センター 市民サービス課		0853-53-3116
斐川行政センター 市民サービス課	0853-73-9112		
精神科救急医療に関する相談	出雲保健所 心の健康支援課	平日 8:30~17:15	0853-21-1653
	精神科救急情報センター (県立こころの医療センター内)	休日、夜間のみ	0853-30-2100
精神科医療機関 各種相談窓口等	心と体の相談支援センターのホームページに掲載されています。 Http://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/		

家庭・子どもの悩み

内容	相談窓口	受付時間	電話番号
女性の悩み	女性相談センター（松江）	平日 8:30~17:00 土日 8:30~12:00 13:00~17:00 (祝日・休日・年末年始を除く)	0852-25-8071
	あすてらす女性相談室	平日 8:30~17:00	0854-84-5661
	出雲市女性相談	平日 8:30~17:00	0853-22-2085
	出雲児童相談所 女性相談	平日 8:30~17:00	0853-21-8789
ひとり親家庭の就業相談	島根県母子家庭等就業・自立支援センター	平日 8:30~17:00	0852-32-5920
子ども・青少年の相談 (概ね30歳代まで)	出雲市子ども・若者支援センター	平日 8:30~18:00	0120-84-7867
		土曜 8:30~17:00	0853-21-4444
子育ての悩み等	子どもと家庭電話相談室	9:00~21:30 (祝日、年末年始を除く)	0120-258-641
子どもに関する様々な相談	出雲児童相談所 児童相談	平日 8:30~17:15	0853-21-0007
18歳未満の子どもの 相談(こども専用☎)	チャイルドライン	月~土 16:00~21:00	0120-99-7777
	子どもほっとライン もしもしにゃんこ	毎月第1日曜日 14:00~18:00	0120-225-044
いじめ・不登校・子育て等 (18歳以下の子どもとその保護者)	島根県教育委員会 「いじめ相談テレフォン」 「24時間子供SOSダイヤル」	24時間受付	0120-779-110 0120-0-78310



悩み事や、相談事の解決に向けて一緒に考えて行きます。

匿名でも相談可能ですので是非ご利用下さい。

仕事・職場の悩み

内容	相談窓口	受付時間	電話番号
経営一般、経営革新 売上不振、倒産防止	出雲商工会議所	平日 8:30~17:15	0853-25-3710
	平田商工会議所	平日 8:30~17:15	0853-63-3211
	出雲商工会	平日 8:30~17:15	0853-53-2558
	斐川町商工会	平日 8:30~17:15	0853-72-0674
産業保健に関する 様々な相談	島根産業保健総合支援センター	平日 8:30~17:15	0852-59-5801
	島根産業保健総合支援センター 出雲地域窓口 (50人未満の事業所対象)	平日 9:00~15:00	0853-21-1225
解雇・労働条件・パワーハラスメント・いじめ等	島根労働局総合労働相談コーナー	平日 8:30~17:15	0852-20-7009
セクシュアルハラスメント、妊娠・出産・育児等ハラスメント	島根労働局雇用環境・均等室	平日 8:30~17:15	0852-31-1161
就労に関すること	ハローワーク出雲	平日 8:30~17:15	0853-21-8609
	出雲市Uターン就職支援窓口 (Uターン者限定)	平日 8:30~17:00	0853-24-7620
若者の就労についての悩み	サポステ出雲	平日 9:30~17:30	0853-31-6767

経済・生活の悩み

内容	相談窓口	受付時間	電話番号
消費生活に関する相談	島根県消費者センター	日~金 8:30~17:00 日曜は電話相談のみで12:00~13:00を除く	0852-32-5916
法的トラブル	島根県弁護士会 (多重債務無料相談も実施しています)	平日 9:00~12:00 13:00~17:00	0852-21-3450
	法テラス・サポートダイヤル	平日 9:00~21:00 土曜 9:00~17:00	0570-078374
	出雲市法律相談(出雲市役所内) 司法書士による無料相談	毎月 第3木曜日	0853-21-6682
	島根県司法書士会 総合相談センター	月・火・木 12:00~15:00 (祝祭日除く)	0852-60-9211
生活費・医療費に関する事	出雲市役所福祉推進課 保護係	平日 8:30~17:15	0853-21-6691
安全と平穏に関する相談	島根県警察相談センター (各警察署相談窓口でも受付しています。)	24時間	0852-31-9110 #9110
事件・事故の被害者	島根被害者サポートセンター	平日 10:00~16:00	0120-556-491

その他

内容	相談窓口	受付時間	電話番号
人生の様々な悩み	島根いのちの電話	月~金 9:00~22:00 土曜 9:00~ 日曜 22:00	0852-26-7575
	フリーダイヤル 「自殺予防いのちの電話」	毎月10日 8:00~翌日 8:00 (24時間・無料)	0120-738-556
自死遺族の相談	島根県立心と体の相談センター (自死遺族相談専用ダイヤル)	平日 8:30~17:15	0852-21-2045
	しまね分かち合いの会・虹	24時間	090-4692-5960

ステップ1：まずは身近な人の変化に気づく

あなたの身近な人にこんな変化はありませんか？



こころの変化
<ul style="list-style-type: none"> ・ 憂うつな気分、不安がつづく ・ 以前と比較し暗く、元気がない ・ やる気、興味が出ない ・ イライラしている、落ち着きがない ・ 自分を責める、自信が無い ・ 考えが進まない、決断ができない など
体の変化
<ul style="list-style-type: none"> ・ 不眠、食欲不振 ・ 疲れやすい ・ 体の痛み ・ 便秘、下痢 など

行動の変化
<ul style="list-style-type: none"> ・ ぼんやりしている ・ ミスが増える ・ 集中力が続かない ・ 人との交流を避ける ・ 飲酒量が増える ・ 遅刻、早退、欠勤が増える ・ 身なりにかまわなくなる など

ステップ2：気づいたら声をかける

悩み事は、なかなか自分からは打ち明けにくいもの。相手が話すきっかけを作しましょう。

<<声かけの例>>

「最近元気がないけど、どうかしたの？」 「何かあった？良ければ話を聞かせて。」

「何だかキツそうだね。最近眠れている？」 「何か力になれることはない？」 など

ステップ3：相手の気持ちに寄り添い、傾聴する

話を傾聴するときのポイント

- 悩みを真剣な態度で受け止め、共感の気持ちを伝える。
- 話をせかさずに、相手のペースに任せる。時には沈黙も共有する。
- 「心配しているよ」「大変だったね」など、相手を思いやる気持ちを伝える。
- ねぎらいや、より添いの気持ちを大切に向き合う。

～こんな態度はNG～

安易な激励・批判・否定
一般論の押しつけ

ステップ4：適切な専門家につなぐ

悩みの内容に応じて、専門的な相談先につなぐことも有効な手段です。

裏面にさまざまな相談先を掲載していますので、ご活用下さい。

また、専門的な相談先につないだ後も、「身近な相談者」としてサポートを継続しましょう。



【作成】 出雲圏域精神保健福祉協議会自死総合対策に関する部会

出雲圏域自死総合対策連絡会 / 出雲市自死対策検討委員会

【事務局】 島根県出雲保健所心の健康支援課 (☎0853-21-1653) 出雲市役所健康増進課 (☎0853-21-6976)