

# 気付いてよ いろいろな形の SOS

令和5年度「みんなの大切ないのち」最優秀標語 若柳中学校3年 岩淵 将人さん

いつもと違うと感じたときは、早めの相談を。ひとりで悩まず相談しましょう

令和6年度 精神保健相談 年間予定表		栗原市メンタルヘルス相談	アルコール 専門相談・家族教室	ひきこもり 専門相談
		眠れていますか？ 不安が続く、気分が沈む、物忘れがひどい等の相談に応じます。ご自身はもちろん、家族の方の相談にも応じます。	ご自身や家族のお酒のことで悩んでいませんか？ 家族のための教室もあります。	ひきこもりに関することで悩んでいませんか？ ご自身はもちろん、家族の方の相談にも応じます。
		相談員：専門医師	相談員：精神保健福祉士	相談員：臨床心理士
令和6年	4月	9日(火)	10日(水)	11日(木)
	5月	14日(火)	8日(水)	9日(木)
	6月	11日(火)	12日(水)	13日(木)
	7月	9日(火)	10日(水)	11日(木)
	8月	13日(火)	14日(水)	8日(木)
	9月	10日(火)	11日(水)	12日(木)
	10月	8日(火)	9日(水)	10日(木)
	11月	12日(火)	13日(水)	14日(木)
令和7年	12月	10日(火)	11日(水)	12日(木)
	1月	14日(火)	8日(水)	9日(木)
	2月	18日(火)	12日(水)	13日(木)
	3月	11日(火)	12日(水)	13日(木)
実施時間		午後1時30分～午後4時30分	午後1時～午後4時20分 ※午後2時～午後3時は家族教室	午後1時30分～午後4時40分
実施場所		栗原市役所 相談室	宮城県大崎保健所 栗原支所	
ご利用にあたって		☆予約制です(相談日の1週間前まで) 申込先：お住いの地区の保健推進室(保健師) 下記の電話番号をごらんください	☆予約制(アルコール専門相談は相談日の5日前 ひきこもり専門相談は相談日の3日前まで) 申込先：大崎保健所栗原支所 母子・障害班 電話22-2118	

※相談はいずれも無料です。日程が変更になる場合がありますので、広報または予約の際にご確認ください

<h3>こころの病気の初期サインに気づく</h3> <p>こころの病気は誰にでも起こるものであり、種類も症状もさまざまです。下記のような症状や変化はありませんか？ また、こころの病気は、自分では気づきにくい場合もあります。 以前と異なる様子が続いたり、生活に支障が出ている場合は、早めに相談しましょう。</p> <p>～自分で気づく症状～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 気分が沈む、憂うつ</li> <li><input type="checkbox"/> イライラする、怒りっぽい</li> <li><input type="checkbox"/> 何をするのにも元気が出ない</li> <li><input type="checkbox"/> なかなか寝つけない、熟睡できない</li> <li><input type="checkbox"/> 何も食べたくない、食事がおいしくない</li> <li><input type="checkbox"/> 理由もないのに不安な気持ちになる</li> <li><input type="checkbox"/> 何度も確かめないと気がすまない</li> <li><input type="checkbox"/> 周りに誰もいないのに人の声が聞こえる</li> </ul> <p>～周囲の人が気づきやすい変化～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 表情が暗くなった</li> <li><input type="checkbox"/> 感情の変化が激しくなった</li> <li><input type="checkbox"/> ぼんやりしていることが多い</li> <li><input type="checkbox"/> 一人になりたがる</li> <li><input type="checkbox"/> ミスや物忘れが多い</li> <li><input type="checkbox"/> 遅刻や休みが増えた</li> <li><input type="checkbox"/> 服装が乱れてきた</li> </ul>	<h3>各種相談窓口</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆こころの相談電話 ☎0229-23-0302 (平日9:00～12:00、13:00～17:00) 様々なこころの悩みの相談をお受けしています (宮城県精神保健福祉センター)</li> <li>◆日本のいのちの電話連盟 ・インターネット相談 ← ・仙台いのちの電話 ☎022-718-4343</li> <li>◆よりいそいそとライン ・インターネット相談 ← ・電話相談 ☎0120-279-338 一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な相談窓口です。</li> </ul>	<h3>SNS相談案内</h3> <p>LINE・チャットで相談ができます</p> <p>まもろうよこころ SNS 検索</p>
<h3>こころのオンライン避難所</h3> <p>報道や情報に触れてつらくなったら 気持ちを落ち着かせる方法を 試してみませんか</p> <p>こころのオンライン避難所 検索</p>		

ご予約やお問い合わせは、お住いの地区の保健推進室までお願いします。

市民生活部健康推進課	22-0370	築館・志波姫保健推進室	22-1171
若柳・金成保健推進室	32-2126	栗駒・鶯沢保健推進室	45-2137
高清水・瀬峰保健推進室	58-2119	一迫・花山保健推進室	52-2130

栗原市公式  
ウェブサイト



栗原市いのちを守る連絡協議会