

「こころの健康づくり相談会」 の御案内

悩みや不安をひとりで抱えこんでいませんか。
人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。
一度、専門家に話してみませんか。




家庭や職場内の悩み、身近な人のひきこもり等
気軽にご相談ください。

※秘密は厳守します。

日程	場所	
令和6年 5月24日（金）	志布志市役所 志布志庁舎 2階 相談室②	○相談対応者： 佐々木浩介 先生 （臨床心理士、公認心理師）
令和6年 7月26日（金）	有明地区公民館（有明庁舎隣） 小会議室2	○時 間 ： 14時～16時30分 （個別相談制：1人30分）
令和6年 8月16日（金）	志布志市役所 松山庁舎 1階 庁議室	○相談料 ： 無料
令和6年 9月13日（金）	志布志市役所 志布志庁舎 2階 相談室②	完全予約制 ※定員になり次第、募集を締め切ります。
令和6年 11月22日（金）	有明地区公民館（有明庁舎隣） 小会議室2	※相談を希望される方は、相談日の1週間前ま でに御連絡ください。
令和7年 1月24日（金）	志布志市役所 志布志庁舎 2階 相談室②	【予約・問合せ先】 志布志市役所 有明庁舎 保健課 健康増進グループ 電話番号 099-474-1111(内線194)
令和7年 3月21日（金）	有明地区公民館（有明庁舎隣） 小会議室2	

こころの体温計 ためしてみませんか？

志布志市 こころの体温計 検索 

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

携帯・スマホはこちらから ▶



本人モード 結果画面（例）

本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

家族モード 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。

赤ちゃんママモード 産後の不安な心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード 飲酒が心にどのような影響を与えて
いるのかわかります。

見逃さないで！こころと身体のサイン

こころの不調は誰にでも起こるものです。こころの不調のサインを知り、サインが出ていることに気付いたら、早めに相談するようにしましょう。以下の相談窓口やこころの健康づくり相談会では、本人だけでなく御家族からの相談も受け付けています。

こころや身体に現れるサイン

当てはまる項目が多い方は休息をとったり、信頼できる人に相談しましょう。
以下の相談窓口でも相談を受け付けています。

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- なかなか寝付けず、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める



周囲の人が気づきやすいサイン

こころの不調は自分では気づきにくい場合もあります。当てはまる項目が多い場合は、早めに相談するように努めてください。
以前と異なる状態が続く場合は、体調などについて聞いてみましょう。



- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりとしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある



こころの健康についての相談窓口

志布志市役所 保健課	099-474-1111	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 8:30～17:15
志布志保健所	099-472-1021	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 8:30～17:15
鹿児島県精神保健福祉センター	099-218-4755	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 8:30～17:00
鹿児島いのちの電話	099-250-7000	365日 24時間
こころの電話	099-228-9566 099-228-6567	月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:30

- その他の電話相談、SNS相談等の相談窓口については、市ホームページ（健康づくり⇒こころの健康相談窓口）をご覧ください。
- 市公式LINEからもアクセスできます。