

こころ、元気ですか？



眠れない

朝から
あきいしない

疲れている



食欲がない

身体の
不調が続く

気がない

最近、
いつもイライラする

なにをやるにも
おっくう

人に会いたくない

生きていても
意味がないと思う



こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計 ためしてみませんか？

▼ パソコンはこちらから

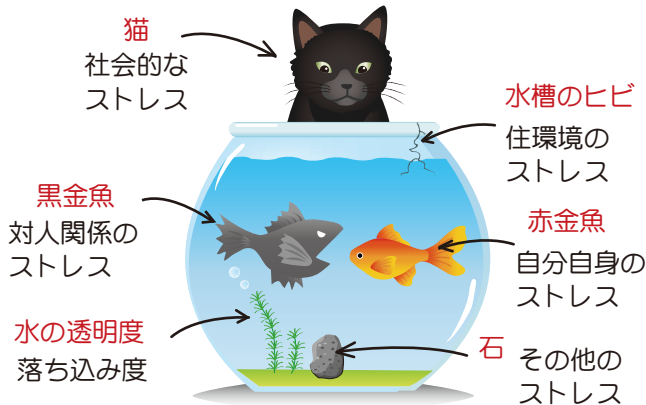
携帯・スマホはこちらから ▶

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



本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。



本人モード 結果画面 (例)

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

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が分かります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

こころのエンジン NEW!

楽観主義は人生を楽しむための原動力！？

いじめのサイン「守ってあげたい！」 NEW!

本人、子どもの保護者の方。いち早く相談先に連絡ください。

※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることを
おすすめします。



栃木市こころの相談窓口一覧

平成26年5月現在

分野	相談内容	相談窓口	相談時間
こころ	こころとからだの健康相談	本 健康増進課(25)3512	「こころの健康相談」:カウンセラーによる相談 月1回予約制(約1時間)13:30~16:30
		大 健康福祉課(45)1788	
		本 健康増進課(25)3512	保健師による相談:月~金 8:30~17:15
		大 健康福祉課(45)1788	
		藤 健康福祉課(62)0904	
		都 健康福祉課(29)1103	
		西 健康福祉課(92)0311	
	岩 健康福祉課(55)7781		
	さまざまな心の悩み、死にたい気持ち等	栃木いのちの電話(宇都宮センター) 028(643)7830	24時間 365日
		栃木いのちの電話(足利センター) 0284(44)0783	毎日 15:00~21:00
こころのダイヤル 028(673)8341 0120(302)362		月~金 9:00~17:00 フリーダイヤルは毎週月曜日の午前中のみ 毎月第2・第4水曜日 9:30~11:30は精神科医師が担当	
自死遺族の悩み	わかちあいの会「こもれび」 (栃木いのちの電話事務局) 028(622)7970	第1・3土曜 14:00~16:00 (事務局は月~金 9:00~17:00)	
消費生活	多重債務や消費生活に関するトラブル等の相談	本 消費生活センター(市民会館内) (23)8899	月~金 9:00~16:00
女性	配偶者などからの暴力(DV)の相談	本 こども課(21)2229 大 健康福祉課(45)1788 藤 健康福祉課(62)0904 都 健康福祉課(29)1103 西 健康福祉課(92)0312 岩 健康福祉課(55)7759	月~金 8:30~17:15

本 本庁 大 大平総合支所 藤 藤岡総合支所 都 都賀総合支所 西 西方総合支所 岩 岩舟総合支所

※各相談窓口の受付時間等については、特に表記がない限り、土日・祝日・年末年始を除きます。

ひとりで悩まないで誰かに相談してみませんか?

