



深刻なこころの悩みに 関する相談機関

京都府精神保健福祉総合センター

075-645-5155

月～金 9時～12時、13時～16時

京都府自殺ストップセンター（24時間）

0570-783-797

年中無休

よりそいホットライン（24時間）

0120-279-338

京都いのちの電話（24時間）

075-864-4343

いのちの電話（24時間）

0120-738-556（毎月10日）

京都自死・自殺相談センター Sotto

075-365-1616

金・土19時～25時

チャイルドライン（18歳まで）

0120-99-7777

こころのカフェ きょうと
（自死遺族）

090-8536-1729

18時～21時



身近な 市町相談機関



宮津市・京丹後市・伊根町・与謝野町

各市町にも相談窓口を設けています。
つながり、支えあう人たちが周りにいます。
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

機関名	TEL	相談時間
宮津市 社会福祉課 地域福祉係	0772-45-1618	月～金 8時30分～17時
京丹後市 健康推進課	0772-69-0350	
伊根町 保健福祉課	0772-32-0504	
与謝野町 福祉課	0772-43-9021	

こころの悩みに関する 相談機関



こころの健康について、家族やご自身などから相談を受け
ます。相談方法は電話・面接で、職員が随時対応します。
また、毎月 精神科医による相談日（予約制）があり、医学的
判断が必要な相談等に利用できます。

「これって病気？」

「受診する必要があるかな」

「どこを受診したらいいかわからない」

「家族が病気かもしれないがどう対応したらいいか…」

など、お気軽にご相談ください。

機関名	TEL	相談時間
京都府丹後保健所 福祉課	0772- 62-4302	月～金 8時30分～17時

【発行】

みんなで支えあう丹後こころの支援ネットワーク

事務局 京都府丹後保健所 TEL:0772-62-4302



こころの悩みを
抱えたあなたへ

ストップ、
ひとりで悩むこと



京都府 

あなたのこころは元気ですか？

自分に当てはまると思うものにチェックしてください。

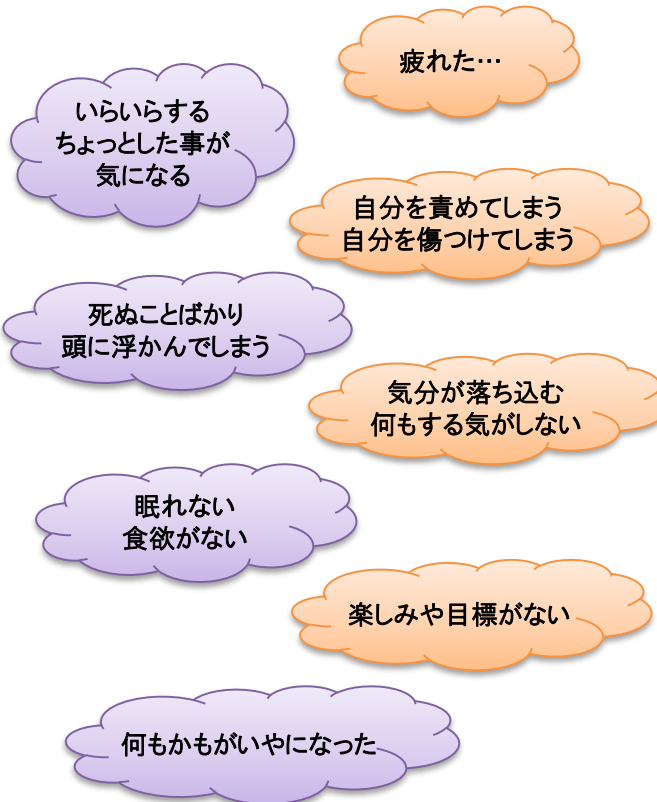
- ☐ 毎日の生活に充実感がない。
- ☐ これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった。
- ☐ 以前楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない。
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする。
- ☐ 死について何度も考えることがある。
- ☐ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。

当てはまる項目が多くある人ほど、うつの度合いが高いと考えられます。

信頼できる人に相談したり、相談窓口を利用しながらこころの負担を軽くしていきましょう。

(平成11～12年度 厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」総合研究報告書(主任研究者、大野裕)に基づき作成)

一人で悩んでいませんか？



いつもと違うと思ったら

最近の2週間、**身近な方**をそばで見ている、当てはまると思うものにチェックをしてください。

- ☐ 朝、つらそうだ
- ☐ 体がだるそうだ
- ☐ TVを見てもつまらなそうだ、笑わない
- ☐ 頭痛がすると言っている
- ☐ 食べる量が急に減った、または増えた
- ☐ 寝つきが悪そうだ
- ☐ 仕事・家事がしたくないと言っている
- ☐ これまで好きだったことへの関心が薄くなったようだ
- ☐ 気分が落ち込み、ゆううつそうだ

(監修：東海大学医学部講師 市村 篤)

3つ以上該当すれば、要注意です

