



ほんの少しの**勇氣と行動**が 世界を**やさしく**する



こころの健康相談
統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
☎ **0570-064-556**
相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

支援情報
検索サイト

🖥️ <http://shienjoho.go.jp/>
電話、メール、SNSなど様々な方法の相談窓口をご紹介します。

24時間
対応 **よりそい
ホットライン**

フリーダイヤル つなぐ ささえる
☎ **0120-279-338**
岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方
ガイダンスで専門的な対応も選べます。(※要予約)

FAXでの相談の方
☎ **FAX 03-3868-3811**
IP電話及びLINE OUT
からおかけの方 **050-3655-0279**

SNS相談事業(平成30年上半期)の実施団体
については、厚生労働省ホームページで確認できます。

厚生労働省 SNS相談 検索



みんなで取り組もう
「いのち支えるゲートキーパー」

ゲートキーパー
の役割

- ①変化に気づく
- ②じっくりと耳を傾ける
- ③支援先につなげる
- ④温かく見守る

こころの健康度自己評価票

この質問票に答えると今の「こころ」の状態がわかります
こころの健康を保つために、チェックしてみましょう



この2週間のあなたの当てはまる方を選んでください。

1	毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
2	これまで楽しんで出来ていたことが、 楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽に出来ていたことが、今では おっくうに感じられる	はい	いいえ
4	自分が役に立つ人間だとは思えない	はい	いいえ
5	わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがある	はい	いいえ
7	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	はい	いいえ
8	最近（ここ2週間）ひどく困ったことや つらいと思ったことがある	はい	いいえ

※6の死は、「自殺に結びつくような死」を意味します。
※8は内容により判断（配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人々の自殺
医療機関から退院 などの場合）

判定 「はい」が
1～5の項目で 2つ以上
6～7の項目で 1つ以上
8に該当した場合



いずれか該当すれば
専門家（医師、保健師等）
への 相談を勧めます

（大野裕：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」報告書、平成14年）