

# 『こころのストレス』チェックしてみませんか？

こんなことはありませんか？

疲れている

眠れない

気力がない

食欲がない

朝からすっきりしない

人に会いたくない

何をすることもおっくう

身体の不調が続く

最近いつもイライラする

生きていても意味がないと思う



## こころの体温計♡試してみませんか？

知立市 こころの体温計

検索

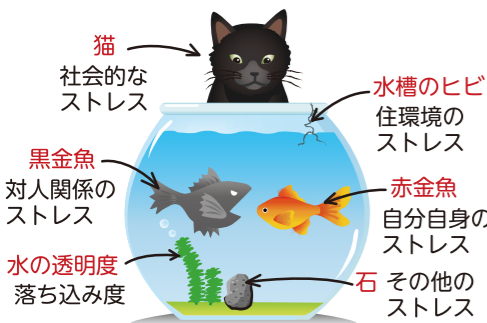
<https://fishbowlindex.jp/chiryu/>

携帯・スマホは  
こちらから→



### 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

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面(例)

### 楽観主義のすすめ[こころのエンジン]

悲観的に考えがちな方に「楽観主義」をお勧めします。



### 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。



### 睡眠障害を確認するチェックリスト

よく眠れていますか？健康のためには、睡眠はとても大切です。



### 赤ちゃんママモード

赤ちゃんのママの心の健康状態をチェックします。



### いじめのサイン「守ってあげたい」

いじめられている本人、子どもの保護者の方に。いじめは、早目の対応を。



### アルコールチェックモード

アルコールと心の関係は？自らの飲酒について考えてみませんか？



### ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス対処法はどのタイプ？



# 知立市相談窓口一覧

あなたの悩み、話してみませんか？

1人で悩みを抱え込んでいませんか？誰かに話を聞いてもらったり、話をすることで心が軽くなったり、解決への道が見えてくることもあります。ぜひお気軽にご相談ください。



## 知立市内の各種相談窓口

分野	相談内容	受付時間	問い合わせ
こころ	健康相談 (保健師によるこころやからだの健康に関する相談)	平日 8:30~17:15	保健センター ☎82-8211
	こころの健康相談 ※要予約 (心療内科医によるこころの健康に関する相談)	原則毎月第2火曜日 14:00~15:30	保健センター ☎82-8211
子ども・青少年	妊娠、出産、子育てに関する相談	平日 8:30~17:15	保健センター ☎82-8211 にじいろニコニコ相談室 (母子コーディネーター直通) ☎0566-57-6094
	育児相談 (子育ての悩みや子育て支援サービスに関する相談)	平日 8:30~17:15	中央子育て支援センター ☎81-5500 来迎寺子育て支援センター ☎82-5614 南子育て支援センター ☎81-4061
	就学や学校生活・学習に関する相談	平日 8:30~17:15	学校教育課 ☎95-0136
	いじめや不登校に関する相談	平日 8:30~17:15	学校教育課 ☎95-0136
		平日 8:30~17:15	家庭児童相談室 ☎95-0162
	ひとり親家庭等の相談	平日 9:00~16:00	子ども課 ☎95-0120
生活	生活困窮相談	平日 8:30~17:15	知立市自立相談支援センター (社会福祉協議会) ☎45-7286
	生活保護に関する相談	平日 8:30~17:15	福祉課 ☎95-0149
	ひきこもりに関する相談	平日 8:30~17:15	知立市自立相談支援センター (社会福祉協議会) ☎45-7286
	消費生活相談 ※受付時間は15:30まで	月、水、木、金曜日 13:00~16:00	消費生活センター ☎95-0195

※システム利用料は無料です。(通信費は自己負担となります。)個人情報を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。