

# 『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

気力がない

朝からすっきりしない

何をするにもおっくう

最近いつもイライラする

眠れない

食欲がない

人に会いたくない

身体の不調が続く

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

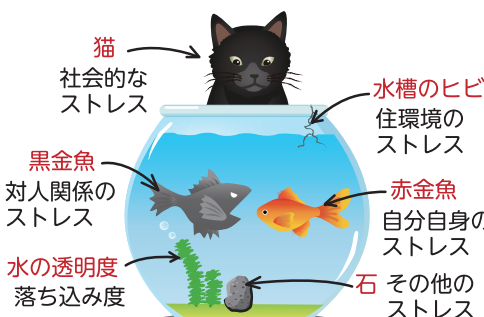
<https://fishbowlindex.jp/chiryu/>

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？誰かに話を聴いてもらったり、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<br>(保健師によるこころやからだの健康に関する相談)        | 平日 9:00~16:00            | 保健センター<br>☎82-8211                                                              |
|             | こころの健康相談 ※要予約<br>(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<br>14:00~15:30 | 保健センター<br>☎82-8211                                                              |
| 子ども・<br>青少年 | 妊娠、出産、子育てに関する相談                         | 平日 9:00~16:00            | こども家庭センター(保健センター)<br>☎82-8211<br>にじいろニコニコ相談室<br>(母子コーディネーター直通)<br>☎0566-57-6094 |
|             | 育児相談<br>(子育ての悩みや子育て支援サービスに関する相談)        | 平日 9:00~17:00            | 中央子育て支援センター<br>☎81-5500<br>南子育て支援センター<br>☎81-4061                               |
|             |                                         | 平日 10:00~15:00           | 来迎寺子育て支援センター<br>☎82-5614                                                        |
|             | 就学や学校生活・学習に関する相談                        | 平日 9:00~16:00            | 学校教育課<br>☎95-0136                                                               |
|             | いじめや不登校に関する相談                           | 平日 9:00~16:00            | 学校教育課<br>☎95-0136                                                               |
|             |                                         | 平日 9:00~16:00            | こども家庭センター<br>(こども家庭課 こども家庭相談係)<br>☎95-0162                                      |
|             | ひとり親家庭等の相談                              | 平日 9:00~15:00            | こども家庭課<br>☎95-0120                                                              |
| 生活          | 学校・家庭・将来・友だちのことでの悩みごとや困りごと              | 平日 9:00~17:00            | 知立市子ども・若者総合相談<br>センター CORIN-こりん-<br>☎87-2380                                    |
|             | 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<br>(社会福祉協議会)<br>☎45-7286                                          |
|             | 生活保護に関する相談                              | 平日 9:00~16:00            | 福祉課<br>☎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<br>(社会福祉協議会)<br>☎45-7286                                          |
|             | 消費生活相談 ※受付時間は15:30まで                    | 月、水、木、金曜日<br>13:00~16:00 | 消費生活センター<br>☎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。

※令和8年6月1日から市役所・保健センターの開館時間が9:00~16:00に短縮になりました。時間に余裕をもってご来館いただくようお願いいたします。

お問い合わせ先 知立市健康増進課(知立市保健センター) TEL: 0566-82-8211