

保健相談所が、「つながる」お手伝いをします！

区民の皆様の声～私達、保健相談所を利用しました～



A子さん  
32歳

子育て中ですが、不安やいらいらが続き、保健師に相談しました。  
 ▶保健師に気持ちを聴いてもらい、ほっとしました。その後「子育て  
 てこころの相談」で精神科医師のアドバイスを心得、気持ちを  
 整理できました。今は、気持ちが落ち込んでしまう前に、保健師に  
 相談しています。



B雄さん  
43歳

身体が痛み、食欲不振で寝つきも悪く、仕事を続けることが難しく  
 になりました。内科を受診しましたが異常がなく、精神科受診を勧め  
 られ、戸惑いました。  
 ▶保健相談所の「こころの健康相談」を利用し、精神科医師から、  
 治療によって回復することをきき、思い切って受診しました。  
 今は服薬しながら、仕事を続けています。



C美さん  
55歳

息子が「誰かの声が聞こえる、監視されている。」といい、引き  
 こもっていました。精神科の受診を勧めても拒否します。  
 どう接したらよいか悩みました。  
 ▶保健師に相談し、家庭訪問してもらいました。今後は精神科医師  
 の訪問を予定しています。家族の悩みを分かち合える「家族の  
 つどい」にも参加して、気分転換をしています。



ご相談・お問い合わせ



豊玉保健相談所	豊玉北5-15-19	3 9 9 2 - 1 1 8 8
北保健相談所	北町8-2-11	3 9 3 1 - 1 3 4 7
光が丘保健相談所	光が丘2-9-6 1階	5 9 9 7 - 7 7 2 2
石神井保健相談所	石神井町7-3-28	3 9 9 6 - 0 6 3 4
大泉保健相談所	大泉学園町5-8-8	3 9 2 1 - 0 2 1 7
関保健相談所	関町東1-27-4	3 9 2 9 - 5 3 8 1

練馬区こころの健康づくり

「ストレスチェック」してみましょう



こころのSOSを早期発見



過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。  
 あてはまる欄の数字に をつけてください。

(K6質問票日本語版)

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
神経過敏に感じましたか。	0	1	2	3	4
絶望的だと感じましたか。	0	1	2	3	4
そわそわ、落ち着かなく 感じましたか。	0	1	2	3	4
気分が沈み込んで、何が起 こっても気が晴れないよう に感じましたか。	0	1	2	3	4
何をするのも骨折りだと 感じましたか。	0	1	2	3	4
自分は価値のない人間だと 感じましたか。	0	1	2	3	4
合計得点					点

合計得点が10点以上の時は、  
 うつ病や不安障害の可能性が高いので、保健相談所や  
 医療機関に相談することをおすすめします。

こころのSOSには、他にも様々なサインがあります。

▶次ページをご覧ください。

練馬区では、保健相談所が、区民の皆様の  
 こころの健康づくりをお手伝いしています。  
 お気軽にご相談ください。

こころの病気は誰もがかかりうる病気です。  
多くの場合、少しずつ病気のサインが出ています。

～最近こんなことはありませんか？～

眠れない  
夜中に目が覚めたり、目覚めがすっきりしない  
些細なことにイライラしたり、腹が立つ  
何をするのもおっくう  
お腹の張り感・胃もたれ  
何も食べたくない、食事がおいしくない  
めまい  
気が散って一つのことに集中できない  
誰かが自分の悪口を言っている  
周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる

～「もしかして？」あなたの気づきが救いの手に～  
周囲の人が気づきやすい変化

服装が乱れてきた  
急にやせた、太った  
感情の変化が激しくなった  
表情が暗くなった  
一人になりたがる  
不満、トラブルが増えた  
独り言が増えた  
他人の視線を気にするようになった  
遅刻や休みが増えた  
ぼんやりしていることが多い  
ミスや物忘れが多い

サインがあったらご相談ください

どこに相談したらいいの？

まずは最寄りの保健相談所へご連絡ください。  
電話や面接、家庭訪問で随時相談をお受けしています。

精神科医師による  
こころの相談を行っています(予約制)

こころの健康相談、うつ相談  
思春期・ひきこもり相談  
子育てこころの相談、依存症相談  
大人の発達障害相談

ご家族の相談もできます。

家族同士がお互いの悩みを話し合い、対応の仕方を学び合う  
「家族のつどい」も各保健相談所で行っています。

様々なテーマで講演会を行っています。

日常生活でできるストレス解消法

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると心身の不調や病気に  
つながります。日頃から自分なりのストレス発散をしたりリラックス  
する習慣を心がけましょう。

- ・睡眠や休養を十分にとり過労を避ける
- ・リラックスできる時間を日常生活の中に持つ
- ・誰かに話してみる
- ・考え方見方を少し変える

ご相談は  
無料です

個人情報  
守られます





