



3月は自殺対策強化月間です。転居や転職、卒業など人生の節目になる人も多く、心理的にも不安定になりがちな月だといわれています。一人で抱え込まず、ご相談ください。

「話してくれて、ありがとう！」こころの相談窓口

しんどいな、と思ったときには、まずは周りの人に「話してみよう」！

それでもしんどい時は、一人で抱えず、専門窓口にご相談しよう！（家族・友人・周りの方からの相談もOK）

こころの健康相談

TEL0980-87-9211

FAX0980-82-1580

受付：平日 9時～12時
13時～16時

社会福祉士や精神保健福祉士、
保健師等が、お話を伺います。

石垣市障がい福祉課

(相談員専用ダイヤル)



こころの相談

TEL0980-82-3241

受付：平日 9時～11時
13時～16時

保健師、精神保健福祉士相談員等が、
こころの病気・健康に関する様々な
悩みについて相談に応じます。

八重山保健所

自殺予防いのちの電話

なやみ こころ

TEL0120-783-556

(フリーダイヤル)※ネット相談あり

受付：毎日 16時～21時

毎月10日は8時から24時間

夕方や夜、つらくなりがち時間も...

一般社団法人

日本いのちの電話連盟



こども若者相談窓口

TEL0980-82-1030

受付：平日 8時半～17時

不登校・引きこもり・ニートなどにかかる
様々な相談に応じます。(0才～39才まで)

石垣市青少年センター

沖縄いのちの電話

しみじみ

TEL098-888-4343

受付：毎日 10時～23時

秘密は守ります。相談は無料です。

名前を告げる必要はありません。

辛いお気持ちをお聴かせください。

沖縄いのちの電話



守秘義務は守ります

こころのチェックシート

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> ほとんど1日中ずっと気分が沈んでいる。 | <input type="checkbox"/> 寝付けない、夜中や早朝に目が覚める。 | <input type="checkbox"/> 自分に価値が無い、または申し訳ないと感じる。 |
| <input type="checkbox"/> 何に対しても興味がわかず、楽しめない。 | <input type="checkbox"/> 動作や話し方が遅い、またはいらいら
したり、落ち着きが無い。 | <input type="checkbox"/> 仕事や家事に集中したり、決断することができない。 |
| <input type="checkbox"/> 食欲が低下、または体重の増減が激しい。 | <input type="checkbox"/> 口疲れを感じたり、気がわからない。 | <input type="checkbox"/> この世から消えてしまいたいと思うことがある。 |

石垣市福祉部障がい福祉課自殺対策事業



母子保健推進員

健康福祉センターでは、妊産婦さんやお子さんの健康を見守るサポーター「母子保健推進員」を募集しています。

【主な活動内容】

- 乳幼児健診での身体測定、離乳食実習での調理補助や 受講中の託児など、母子保健事業のお手伝い。
- 生後4か月までの赤ちゃんがいるご家庭へ訪問し、育児に関する悩みや不安を聞き、市の育児情報を伝えたり、子育ての大変さや楽しさなどを共有します。
- 乳幼児健診に来られなかったご家庭を訪問し、受診の案内をします。
- 母子保健に関する知識を深める勉強会や
手作りおもちゃなどの作成。



【応募資格】

子育てに関わった経験があり、母子保健活動に対して熱意がある方。子どもが好きな方、地域で活動ができる方などで、専門的な資格は必要ありません。子育て支援に関心のある市民の皆さま、子ども達のために活動してみませんか？活動内容など、詳細はお気軽にお問い合わせください。現在25名の推進員さんが活躍しています！

【問合せ】健康福祉センター ☎0980-88-0088