

「話してくれて、ありがとう！」こころの相談窓口

そうだんまどぐち

しんどい・つらいと感じた時は、一人で抱えず、話してみよう！！

けんこうそうだん
こころの健康相談
TEL0980-87-9211

受付：平日 9時～12時
13時～16時

社会福祉士・精神保健福祉士・
保健師等が、お話を伺います。



石垣市こころの健康相談
(障がい福祉課内)

そうだん
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

おきなわ でんわ
沖縄いのちの電話
TEL098-888-4343

受付：毎日10時～23時



秘密は守ります。
名前を伝え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

オンライン

そうだん
SNS相談

ラインの
相談



こうせいろうどうしやう
厚生労働省
HP

こころの
オンライン避難所

気持ちを、
落ち着かせる
方法



JSCP
HP

こどものそうだんまどぐち

こそだ そうだん
子育て・子どもの相談
TEL0980-87-9009

パートナーからのDV(暴力)
TEL0980-87-9064

受付：平日8時30分～17時

相談員が、お話を伺います。

家庭児童相談・女性相談
(石垣市こども家庭課内)

こ わかもの
**子ども・若者の
総合相談**
TEL0980-82-1030

受付：平日8時30分～17時

0～39歳の子ども・若者で、
不登校・ひきこもり・人間関係など、
様々な相談に応じます。

子ども若者総合相談窓口
(石垣市青少年センター内)

おとな
**大人の
ひきこもり相談**
TEL0980-87-6025

受付：平日 9時～12時
13時～17時

40歳以上のひきこもりの方への
電話・訪問相談などをおこないます。

アウトリーチ事業
(石垣市福祉総務課内)

守秘義務は守ります
ひみつは、まもります。

こころのチェックシート

- 何をしても、暗い気分の時が多い。
- 何をしても、楽しくない。
- 食べたいと思わない。または体重が減ってきた。
- 食べすぎる。または体重が増えてきた。
- 眠れない。眠れても、夜中・朝早くに目が覚める。
- 思うように体が動かない・イライラ・ソワソワする。
- 疲れて、やる気が出ない。
- 自分はダメだ・みんなに迷惑をかけると感じる。
- 勉強・仕事・家の事に集中できない。
- この世から消えてしまいたいと思うことがある。