

# 「話してくれて、ありがとう！」こころの相談窓口

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！！

**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)

**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

**沖繩いのちの電話**  
**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。  
 沖繩いのちの電話

**オンライン SNS相談**  
 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

**子育て・子どもの相談**  
**TEL0980-87-9099**  
**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)

**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)

**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。