

こころの健康づくり

ひとりで悩まないで、あなたの気持ち、悩みを話してください。下記の相談窓口をご活用ください。

電話・LINE で相談

相談内容	相談窓口	電話番号等	受付
生きる上での不安や 悩み、心配事	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24 時間対応
	こころの電話 (大分県こころとからだの相談支援センター)	097-542-0878	9:00~12:00、 13:00~16:00(月~金)
生きる望みを失ったとき	大分いのちの電話	097-536-4343	毎日 24 時間対応
	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	0120-783-556	毎日 16:00~21:00、 毎月 10 日 8:00~翌 11 日 8:00
自死遺族のこころの相談、 遺族のつどいの紹介	大分県こころとからだの相談支援センター	097-541-6290	9:00~12:00、 13:00~17:00 (月~金)
こころの不調を 感じたとき	こころの相談(チャット) (大分県公認心理師協会・県委託事業)	LINE ID @ 913kaiae	19:00~22:00 (水、金)

身近な相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	受付
思春期・青年期の こころの相談	思春期こころの相談 (10~20 代の方、その保護者や家族を対象と した臨床心理士による個別相談・月 2 回実施 ※日程は市報に掲載します)	予約先 0978-27-8137 (健康課 健康増進係)	平日 9:00~17:00 (月~金)
こころとからだの相談	大分県北部保健所 地域保健課 疾病対策班	0979-22-2210	平日 8:30~17:15 (月~金)
	宇佐市役所 健康課 健康増進係	0978-27-8137	平日 8:30~17:00 (月~金)
障がいのある方、 家族の相談	宇佐市役所 福祉課 障がい者支援係	0978-27-8214	

※右の QR コードから、相談窓口一覧が確認できます



●●●●●あなたもゲートキーパーに●●●●●

ゲートキーパーとは…

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

家族や仲間の
変化に気づいて
声をかける

早めに
専門家に相談
するように促す

①
変化に
気づく

②
じっくりと
耳を傾ける

本人の気持ちを
尊重し
耳を傾ける

③
支援先に
つなげる

④
温かく
見守る

温かく
寄り添いながら
じっくり見守る

どれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

こころの体温計でストレスチェック!

パソコンまたは携帯電話からアクセスできます



宇佐市「こころの体温計」
URL <https://fishbowlindex.jp/usa/>



携帯電話の場合は
右記の QR コード
から利用可能



結果画面
(例)

利用者の心理が水槽の中
で泳ぐ金魚、猫などの絵
になって表示されます

※これらのチェックは自己診断であり、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、心配なことがある時は、早め
に専門家へ相談することをお勧めします。