

こころの健康チェックリスト

あなたのこころの状態をチェック☑
してみましょう。

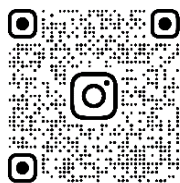
- ☐ イライラしたり、怒りっぽくなる
- ☐ 急に泣きたくなる
- ☐ やる気がなくなる。だるい
- ☐ 人づきあいが面倒になり避けてしまう
- ☐ 頭痛・腹痛・腰痛などの痛みが続く
- ☐ 眠れない。もしくは寝すぎる
- ☐ 食欲がない。または逆に食べ過ぎる
- ☐ めまいや耳鳴りがする

出典：厚生労働省「こころもメンテしよう」より一部引用

☑がついた症状が2週間以上続いている場合は、こころが疲れているサインです。

みんなが交流できる場所

『ローズ』



『みんなのお家』



『つみき』



ひびくじやないよ

～あなたに寄り添いたいと思う人がいます～

中学生のみなさんへ



話してください、あなたの気持ち

相談することは勇気がいることですが、誰かに話すことで違ったものの見方や選択に気づくことができ、ころが楽になります。

身近な相談しやすい方を思い浮かべてみてください。

- 家族（父母・兄弟姉妹・祖父母など）
- 親しい友だち
- 頼りになる先輩
- 学校の先生（担任や部活の顧問）
- 保健室の先生
- 教育相談員の先生
- スクールカウンセラー
- スクールソーシャルワーカー

様々な悩みに対応した相談窓口

【身近な相談場所】

南九州市 こども家庭センター （知覧保健センター内）

☎0993-58-7221（直通）

月～金、祝日を除く

9時～17時

※保健師、助産師、相談員が相談に応じます。

南九州市 こども相談センター （知覧文化会館2階）

☎0993-83-1539

月～金、祝日を除く

9時～17時

※対象：18歳までの子供、その保護者等

不登校、いじめ、進路、親子関係の相談など

南九州市役所 健康福祉課 健康推進係

☎0993-83-2511（代表）

月～金、祝日を除く

8時30分～17時15分

※臨床心理士による「ころの相談」も実施しています。（要予約）

【その他の相談場所】

かごしま子ども・若者総合相談センター （ひきこもり地域支援センター）

（県青少年会館2階）

☎099-257-8230 10時～17時（月曜休み）

「学校に行きづらい」「外に出られない」「家事や家族のお世話で自分の時間がない」などの相談



チャイルドライン

☎0120-99-7777

毎日16時～21時

18歳までのこどもの電話・チャット相談



かごふれホットライン

妊娠や出産、DV、パートナーとの付き合い方、月経のこと等、男女の悩みのLINE相談



よりそいホットライン

☎0120-279-338

24時間・365日、通話無料



鹿児島県助産師会

☎099-210-7559

火・木・土・日 10時～18時

mail「josei@pref.kagoshima.lg.jp」

思春期からの女性相談（予期しない妊娠・出産の悩み等）

ころを落ち着けるためのWebサイト

心がもやもやした時、相談窓口が混み合っている時などに試してみませんか

