

# 『あなたの心に 寄り添います』

問 精神保健課… ☎055(237)5741

3月は転職や就職など、環境の変化によってストレスを感じやすい時期です。  
「生きるのがつらい」、「周りの人に相談できない」と悩んでいませんか。  
ひとりで抱え込まず、誰かに話したり相談したりすることで、気持ちが和らぎます。



## CHECK 自己チェックしてみましょう

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

**判定方法** 2項目以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになる、日々の生活に支障がでる場合、うつ病の可能性がります。

## CHECK 周りに、こんな人いませんか？ (周囲が気づく、うつ病のサイン)

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が増える
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える
- 考えがまとまらない など

大切な人が悩んでいたら、声をかけ、話を聞き、専門機関への相談を促してください。

## 『こころの体温計』

こころや身体の疲れ・不調を感じたら、チェックしてみましょう。



こちらもご活用を！

## 『SNS相談』

“電話では話づらい”という方はLINEなどのSNS相談があります。



## 甲府市自殺対策推進協議会委員を募集

甲府市自殺対策推進計画について幅広く意見交換を行うための市民代表の委員を募集します。

- 【対象】** 市内在住または在勤・在学中で、19歳以上の方(政党役員・職員、政治団体関係者、市の他の審議会の委員、市の特別職・職員・議員を除く)
- 【任期】** 委嘱の日から令和9年3月31日まで
- 【募集人数】** 2人程度
- 【申込】** 400字詰め原稿用紙2～3枚に「誰も取り残されることのない、社会全体で悩みや不安に寄り添えるまちをつくる」について論述し、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、〒400-0858 相生2-17-1 精神保健課まで郵送か持参で(3月15日(金)必着)。  
※論文は未発表のものに限る。返却不可。著作権は市に帰属。詳しくは、精神保健課へお問い合わせください

心の悩み相談窓口	● 甲府市精神保健課	☎ 055(237)5741	平日午前8時30分～午後5時15分
	● 県立精神保健福祉センター	☎ 055(254)8644	平日午前8時30分～午後5時15分
	● ストレスダイヤル	☎ 055(254)8700	平日午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く) 夜間木曜日のみ午後4～7時(祝日・年末年始を除く)
いのち支える相談窓口	● こころの健康相談統一ダイヤル	☎ 0570(064)556	365日24時間対応(平日正午～午後1時を除く)
	● 自殺防止センター(面接予約専用ダイヤル)	☎ 055(254)8651	平日午前8時30分～午後5時15分
	● 山梨いのちの電話	☎ 055(221)4343	火～土曜日午後4～10時



## 甲府市ひきこもり支援メタバース 心のよりどころ空間 を利用してみませんか

甲府市 心のよりどころ空間 **検索**

※市ホームページからも入室できます



市では、対面での相談が苦手な方がもっと気軽に相談できるよう、**メタバース(インターネット上の仮想空間)**を活用したひきこもり支援を行っています。



## 森の相談ルーム (個別相談窓口) 利用の流れ

- 1 「心のよりどころ空間」内にある予約フォームから、相談予約をします  
※ニックネームとメールアドレスが必要です
- 2 予約が成立したら、空間 URL とともに市からお知らせが届きます
- 3 予約の日時になったら、空間 URL にアクセスしましょう
- 4 相談員がアバターでアクセスするので、気軽にお話してみましょう

## ■ 電話相談・来所相談

市民を対象に、精神保健福祉士等が相談に応じます。

▶ 来所相談は要予約

## ■ 家族のついで「かたりどころ」

ひきこもり状態にある方のご家族で、同じ悩みや思いをもつ家族が分かち合い、情報共有できる場です。▶ 要予約

## ■ 居場所づくり事業

自宅以外で気軽に過ごせる場です。

▶ 要予約

▶ 本誌 20 ページに「ひきこもり家族教室」を掲載しています

【お問い合わせ】 受付日時：月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15  
精神保健課：☎055-237-5741  
ひきこもり相談専用ダイヤル：☎055-242-8667