

こころのストレスサインに気づいてください！

こころの病気は誰にでも起こります。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。

【気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう】

- ◆気分が沈む、憂うつ ◆何をするのに元気が出ない ◆イライラする、怒りっぽい
- ◆理由もないのに、不安な気持ちになる ◆気持ちが落ち着かない ◆胸がドキドキする、息苦しい
- ◆何度も確かめないと気がすまない ◆周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ◆誰かが自分の悪口を言っている ◆何も食べたくない、食事がおいしくない ◆なかなか寝つけない、熟睡できない

～周囲の人が気づきやすい変化～

こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

以前と異なる状態が続く場合は、体調などについて聞いてみましょう。

- 服装が乱れてきた □急にやせた、太った □感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった □一人になりたがる □不満、トラブルが増えた

参考：厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト」

ひとりで悩まずご相談ください

令和8年4月現在 岡谷市役所健康推進課作成

相談内容	時間等	連絡先	
生きることがつらいとき さまざまな心の悩み、苦しみなどに関する電話相談	毎日(年中無休) 11:00～22:00	026-223-4343 0263-88-8776	長野いのちの電話 松本いのちの電話
	毎日(年中無休) 10:00～22:00	0570-783-556	ナビダイヤル (全国各地のいのちの電話のうち、 空いている電話につながります)
	毎日16:00～21:00 毎月10日のみ8:00～翌朝8:00	0120-783-556	フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話
精神保健に関する相談 アルコール・薬物・ギャンブル等の依存問題、ひきこもり、自死遺族への心の相談、その他の心の健康に関する相談	平日(土、日、祝日、年末年始休み) 9:00～16:30	026-266-0280	長野県精神保健 福祉センター
心の電話相談 (心の電話相談員による相談)	平日(土、日、祝日、年末年始休み) 9:30～16:00(16時で通話終了)	026-217-1680	
こころの健康相談統一ダイヤル	平日(土、日、祝日、年末年始休み) 9:30～16:00	0570-064-556	
こころの健康相談 (精神科医師による相談) いらいらする、眠れない、認知症、アルコールや薬物依存、自殺者遺族に関する相談	月1回 原則 偶数月 第3火曜日 奇数月 第1金曜日 14:00～16:00 (予約制)	57-2927	諏訪保健福祉事務所
思春期相談 (精神科医師による思春期の心の相談)	月1回 原則第4金曜日 14:00～16:00(予約制)		
一般健康相談 電話相談・面談(要予約) (保健師による心と体の相談)	平日(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:30	23-6141	岡谷市健康推進課

※曜日・時間等は変更する場合があります。詳しくはお問い合わせ下さい。各ホームページでも確認できます。

【その他相談窓口等掲載ホームページ】

●厚生労働省 自殺対策 相談先一覧

<https://www.mhlw.go.jp/content/001427918.pdf>

●こころの耳 : 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

●まもろうよ、こころ : 厚生労働省特設サイト

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

LINE相談窓口「ひとりで悩まないで@長野」
●中高生の不安や悩みに対応します



医療機関を探したいとき

●ながの医療情報Net

<https://www.qq.pref.nagano.lg.jp/>



「こころの体温計」メンタルヘルスチェックシステム
こころの健康状態を携帯電話等でチェックできるとともに
相談窓口も掲載されています。

