

こころの相談窓口について



震災後に、次のようなことでお困りのことはありませんか？

お気軽に下記の相談機関にお電話ください。個別にお話をお聴きします。

不安で眠れない、眠りが浅い…
夜中に目が覚める…

考えがまとまらない
何も手につかない…

いらいらして落ち着かない

体がまだ揺れているようだ…

以前に比べて飲酒量が増え、適量
でやめられなくなった

子どもが夜中に何度も目を覚ます
遊びや勉強に集中できないなど

<こころの相談窓口>

担当課	住所	電話番号	受付時間
村山保健所 地域保健予防課	山形市十日町1-6-6	023-627-1184	平日 8:30~17:15
最上保健所 地域保健福祉課	新庄市金沢字大道上2034	0233-29-1266	//
置賜保健所 地域保健予防課	米沢市金池3-1-26	0238-22-3015	//
庄内保健所 地域保健福祉課	三川町大字横山字袖東19-1	0235-66-4931	//
精神保健福祉 センター	山形市小白川町2-3-30	心の健康相談ダイヤル 023-631-7060	平日 9:00~12:00 13:00~17:00

<心の健康度を測る尺度：K6>

過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか？

1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつもの5段階で、お答えください。

	全 く な い	少 し だ け	時 々	た い て い	い つ も
1. 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
2. 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
3. そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
4. 気分が沈みこんで、何が起っても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
5. 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5
集計方法：全部の回答の合計点を求めます					

判定：15点以上の場合は要注意／こころの相談の利用などをお勧めします。