

こころの健康相談って？



統合失調症、うつ病、依存症（アルコール、薬物、ギャンブル等）などのこころの健康について、担当者がご相談をお受けします。ご家族等からの相談もお受けしています。

相談は無料で、秘密は守られます。

お悩みの方は、まずはお電話ください。

相談対象

松原市・柏原市・羽曳野市・藤井寺市にお住まいの方または、そのご家族

開庁時間

月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く）
午前9時～午後5時45分



ご相談方法

072-955-4181（代表）に
「こころの健康相談」とお伝えください。

※ 来所での相談は、予約制になります。
まずはお電話ください。

相談は無料です。秘密は厳守します。

地図・アクセス



住所：〒583-0024

大阪府藤井寺市藤井寺1-8-36



近鉄南大阪線

藤井寺駅（南口）より東へ約500メートル

近鉄バス

「東藤井寺町」下車すぐ



大阪府藤井寺保健所

地域保健課 精神保健福祉チーム

TEL：072-955-4181

FAX：072-939-6479

※ このリーフレットは、国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所のホームページ「こころの情報サイト」の情報等を参考に作成しました。

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

（令和5年〇月改訂）



こころの 健康相談

こころの悩み
抱えていませんか？

大阪府藤井寺保健所

こころの不調は、周囲に相談しづらいことがあります、**大切なのはご自身、ご家族だけで抱え込まないことです。**

ご自身では気づきにくい場合や、ご自身の不調がこころの不調によるものと思っていない場合もあります。

右のようなサインや事柄が気になったり、長く続いたりするようであればご相談ください。



こんなことはありませんか 🙄 ?

ご自身で感じることができる変化

<input type="checkbox"/> 気分が沈む、憂うつ	<input type="checkbox"/> 胸がドキドキする、息苦しい	<input type="checkbox"/> 飲酒が止まらない
<input type="checkbox"/> 何をやる気にもなれない	<input type="checkbox"/> 疲れやすくなった	<input type="checkbox"/> 用法用量を守らず薬を飲んでしまう
<input type="checkbox"/> イライラする、怒りっぽい	<input type="checkbox"/> 何も食べたくない、美味しくない	<input type="checkbox"/> ギャンブルで借金をくり返している
<input type="checkbox"/> 理由もないのに、不安な気持ちになる	<input type="checkbox"/> 食事量が大幅に減った	<input type="checkbox"/> 身近な人を自死でなくした
<input type="checkbox"/> 周りに誰もいないのに自分を非難するような声が聞こえる	<input type="checkbox"/> 何度も確かめないと気がすまない 例：戸締まり、手洗い	<input type="checkbox"/> つらい体験（いじめ、差別、身近な人がなくなった等）があった
<input type="checkbox"/> 気持ちが落ち着かない	<input type="checkbox"/> なかなか寝つけない、熟睡できない	
<input type="checkbox"/> 死んだ方がマシだと思う	<input type="checkbox"/> 夜中に何度も目が覚める	
<input type="checkbox"/> 自分を傷つけたくなる	<input type="checkbox"/> 朝、起きづらい	



周囲の人が気づきやすい変化

<input type="checkbox"/> 表情が暗くなった	<input type="checkbox"/> 「死にたい」と話すようになった	<input type="checkbox"/> あまり眠らなくなった
<input type="checkbox"/> ぼんやりしていることが増えた	<input type="checkbox"/> 体に不自然な傷がある	<input type="checkbox"/> 一度寝ると起きないことがある
<input type="checkbox"/> 他人とトラブルになることが増えた	<input type="checkbox"/> 体調不良を訴えることが増えた	<input type="checkbox"/> お酒の量が増えた
<input type="checkbox"/> 他人の視線を気にするようになった	<input type="checkbox"/> 遅刻や休みが増えた	<input type="checkbox"/> ギャンブルで借金が増えた
<input type="checkbox"/> 感情の変化が激しくなった	<input type="checkbox"/> 食事を食べなくなった	<input type="checkbox"/> 用法用量を守らずに薬を飲むようになった
<input type="checkbox"/> 独り言が増えた	<input type="checkbox"/> 見た目が急激に変わった	
<input type="checkbox"/> 一人になりたがる	<input type="checkbox"/> ミスや物忘れが多い	

「こころの健康」に関心がある方は
右記のQRコードからHPをご覧ください。

