

# 相談することは勇気のサイン

ひとりで抱え込まないで。ためらわず相談しましょう。

福岡県精神保健福祉センターに寄せられる

## 相談内容(例)



疲れているのに  
眠れない…

精神の病気で  
自宅療養している  
社会復帰を  
目指したい

ギャンブルで  
借金が膨らんだ  
ギャンブルを止めたい

自分は  
依存症だろうと思う  
同じ境遇の仲間と  
話がしたい



こどもが一日中  
自分の部屋に閉じこもって  
インターネットをしている  
家族としてどう  
対応したらいいだろう

思春期のこどもが、  
朝起きられず、  
学校を休みがち  
どうしたらいいだろうか

お住まいの市町村の窓口

# こころの自己チェックをしてみませんか？

この2週間、ほとんど毎日続いているときにチェックをつけましょう。

- ①毎日の生活に充実感がない
- ②これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- ③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
- ④自分が役に立つ人間と思えない
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥不眠が続き、生活に支障がある
- ⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある

次のどれかに当てはまる場合は、かかりつけ医や下記の窓口にご相談してください。

- ◇ ①～⑤番のうち**2項目以上**該当し、毎日の生活に支障がある場合
- ◇ ⑥に該当する場合
- ◇ ⑦に該当する場合

## こころとからだの相談窓口

名称	住所	電話番号
福岡県精神保健福祉センター	春日市原町 3-1-7 南側 2 階	092-582-7500
筑紫保健福祉環境事務所	大野城市白木原 3-5-25 筑紫総合庁舎	092-513-5585
粕屋保健福祉事務所	糟屋郡粕屋町戸原東 1-7-26	092-939-1185
糸島保健福祉事務所	糸島市浦志 2-3-1 糸島総合庁舎	092-322-3326
宗像・遠賀保健福祉環境事務所	宗像市東郷 1-2-1 宗像総合庁舎	0940-36-2473
嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	飯塚市新立岩 8-1 飯塚総合庁舎	0948-21-4875
田川保健福祉事務所	田川市大字伊田 3292-2 田川総合庁舎	0947-42-9307
北筑後保健福祉環境事務所	朝倉市甘木 2014-1 朝倉総合庁舎	0946-22-3965
南筑後保健福祉環境事務所	柳川市三橋町今古賀 8-1 柳川総合庁舎	0944-72-2176
京築保健福祉環境事務所	行橋市中央 1-2-1 行橋総合庁舎	0930-23-2966
心の健康相談電話	月～金 / 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	092-582-7400
ふくおか自殺予防ホットライン	24 時間 365 日対応	092-592-0783

※政令指定都市（北九州市、福岡市）にも精神保健福祉センターや各区の精神保健福祉相談窓口があります。

QRコード機能がついた携帯電話で右のコードを読み取れば、福岡県内の相談窓口が掲載されたホームページに簡単にアクセスできます。

