

## こころの相談窓口一覧

相談先	電話番号	つながる時間帯
仙南保健所 母子・障害班	0224-53-3132	平日 8 時 30 分～17 時 15 分 (土・日・祝日 12/29～1/3 除く)  お住まいの市町の担当がお話を伺います。家族や周囲の方からどうぞご相談ください。 ※仙南保健所は管内 2 市 7 町の方の相談を受け付けています。
白石市 健康推進課	0224-22-1362	
角田市 健康推進課	0224-62-1192	
蔵王町 保健福祉課	0224-33-2003	
七ヶ宿町 保健福祉課	0224-37-2331	
大河原町 健康推進課	0224-51-8623	
村田町 健康福祉課	0224-83-2312	
柴田町 健康推進課	0224-55-2160	
川崎町 保健福祉課	0224-84-6009	
丸森町 保健福祉課	0224-51-9903	
宮城県自死相談電話 (宮城県自死対策推進センター)	0229-23-0028	平日 9 時～16 時 (土・日・祝日 12/29～1/3 除く)
仙台いのちの電話相談	022-718-4343	24 時間年中無休
インターネット相談 (仙台いのちの電話ホームページ)	<a href="https://sendai-inochi.jpn.org/">https://sendai-inochi.jpn.org/</a>	
宮城県夜間こころの相談窓口	0229-23-3703	(通年) 午後 5 時から午前 2 時
よりそいホットライン	0120-279-226	24 時間年中無休 宮城・岩手・福島専用回線

# 仙南圏域こころの ホットライン

## こころの健康相談窓口一覧

もしあなたが不安や孤独、生きづらさなど  
様々なこころの悩みを抱えていたら、  
相談してみませんか。



## こころのSOSに気づいて

適度な刺激は活力の源になりますが、過度なストレスにさらされるとからだやこころに様々な変化が起き、うつ病などの「こころの病気」のリスクを高めます。このような症状が現れていませんか？

### こころの変化

- 不安で仕方ない
- 憂うつな気分が続き、やる気が起こらない
- これまで楽しめたことも楽しめない
- わけもなく疲れ果て、生きているのがつらい

### からだの変化

- 心臓がドキドキしたり、息苦しい
- よく眠れない
- 頭痛や吐き気がする
- 食欲がない、または食べ過ぎてしまう

### 行動の変化

- 人に会いたくない
- 外出したくない
- 多量に飲酒してしまう
- ぼんやりして、忘れ物やミスが増えた
- 遅刻・早退・欠席が増えた

気持ちや体調の異変は「ストレスがたまっているよ」というサインです。できるだけ早い段階で対処が必要です。

## ストレスと上手に付き合うために…

頑張りすぎている時ほど、過度なストレスに気づきにくく、無理してしまいやすいものです。日頃からのセルフケアが大切です。

### ○自分がリフレッシュできる時間を確保する

運動や散歩をしたり、ゆっくりお風呂に入ったり…。あなたにとって、どんなことが気分転換になりますか？自分のために、「あえて〇〇する」ことが大切です。

### ○信頼できる第三者に相談する

誰かに相談することは、決して恥ずかしいことでも迷惑をかけることでもありません。あなたの思いを受け止めてくれる人は必ずいます。

## 生きることをあきらめる前に、相談を

こころの不調が長引いてつらい時、日常生活に支障が出る時は、医療機関や相談機関に相談してください。このパンフレットの最後に、こころの相談窓口を記載しています。あなたが抱えている問題を整理するお手伝いをして、必要な支援機関におつなぎします。