

## 。。。こころの健康をチェック!。。。

疲れやストレスが溜まっていたり、悩みごとを抱えていると、こころや身体にさまざまなサインが現れます。うつ病の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○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、かかりつけ医や中面のこころの健康相談窓口等に相談してください。

①～⑤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



福岡市医師会 福岡市薬剤師会 福岡市保健福祉局

ほっとけないさん  
マーク

悩みを抱えている人に、市民一人ひとりの愛情（ハート）を持ち寄り支えあう。市民がひとつになって取り組むキャンペーンの趣旨をカタチにしました。

ひとりで悩まないで、誰かと話してみたいのです。



最近、どげんね



福岡市精神保健福祉センター（福岡市自殺対策推進センター）

福岡市中央区舞鶴2-5-1あいでふ3F TEL092-737-8825 FAX092-737-8827

ほっとけないさん(ゲートキーパー)とは?

詳しくは

福岡市 自殺予防

検索

ほっとけないさんとは?…大切な人の様子が気になったら、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守るゲートキーパーのことです。

# 相談窓口のご案内

## 自殺予防

### 自殺予防相談

(死にたい気持ちがある方、ご家族・支援者の相談を受けつけております。)

**☎092-737-1275** 平日 10:00～16:00  
(祝日および年末年始を除く)

福岡市自殺対策推進センター(福岡市精神保健福祉センター)

### ふくおか自殺予防ホットライン

24時間年中無休 ☎092-592-0783

### 福岡いのちの電話

#### ①電話相談

24時間年中無休 ☎092-741-4343

#### ②自殺予防いのちの電話

☎0120-783-556 毎月 10日8:00～翌8:00  
通話無料

#### ③いのちの電話インターネット相談 <http://www.inochinodenwa-net.jp/>

## うつ病などこころの病に関する悩み、 アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症

### こころの健康相談 各区保健福祉センター精神保健福祉係

東区 ☎092-645-1079

城南区 ☎092-831-4209

博多区 ☎092-419-1092

早良区 ☎092-851-6015

中央区 ☎092-761-7339

西区 ☎092-895-7074

南区 ☎092-559-5118

平日 9:00～17:00  
(祝日および年末年始を除く)

### 専門相談 福岡市精神保健福祉センター

**☎092-737-8829**

「アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症」「ひきこもり」に関する相談  
火・木 10:00～13:00 (祝日および年末年始を除く)

「発達障がい」「性同一性障がい」に関する相談  
第1・3水 10:00～13:00 (祝日および年末年始を除く)

### 薬物110番 24時間年中無休 ☎092-641-4444

## 労働上の問題(解雇、労働条件、いじめ、セクハラなど)

### 福岡労働局総合労働相談コーナー

労働局 ☎092-411-4764

福岡中央 ☎092-761-5600

平日のみ 9:30～17:00

福岡東 ☎092-661-3770

平日 9:00～16:45(祝日および年末年始を除く)

## 就労の悩み

▶福岡若者サポートステーション ☎092-739-3405 面接受付 月～金 10:00～17:00  
(祝日および年末年始を除く)

### ▶福岡県中高年就職支援センター

●職業相談・紹介 ☎092-433-9211 ●個別就職アドバイス ☎092-292-9250

平日 9:30～18:00(祝日および年末年始を除く)

平日 9:30～18:00(祝日および年末年始を除く)

## 多重債務

### ▶福岡市消費生活センター

**☎092-781-0999**

平日 9:00～17:00(祝日および年末年始を除く)  
第2・4土(年末年始を除く) 10:00～16:00

### ▶福岡県弁護士会「多重債務無料法律相談」

天神弁護士センター

**☎092-741-3208** 平日 10:00～19:00  
土・日・祝日 10:00～13:00

### ▶福岡県司法書士会「ベッドサイド法律相談窓口」

**☎092-762-8288** 平日 10:00～16:00(祝日および年末年始を除く)

### ▶日本クレジットカウンセリング協会「多重債務ほっとライン」

**☎0570-031640** 平日 10:00～12:40 14:00～16:40(祝日および年末年始を除く)

## 犯罪被害

### ▶福岡県警察本部犯罪被害者相談電話「ミス・リリーフライン」

**☎092-632-7830** 平日 9:00～17:45  
(祝日および年末年始を除く)

### ▶福岡犯罪被害者支援センター

**☎092-735-3156** 平日 9:00～16:00  
(祝日および年末年始を除く)

### ▶性暴力被害者支援センター・ふくおか

**☎092-762-0799** 24時間年中無休

## DV(配偶者・恋人からの暴力)

### ▶アミカス総合相談

**☎092-526-3788**

月～土 10:00～17:00 日・祝日 10:00～16:30  
第2・4月 10:00～20:00  
(第2火・最終週の火・年末年始を除く)

### ▶アミカスDV相談ダイヤル

**☎092-526-6070**

水・木 10:00～16:00(年末年始を除く)

### ▶男性のための相談ホットライン

**☎092-526-1718**

第1～3月 19:00～21:00(祝日および年末年始を除く)

### ▶福岡市配偶者暴力相談支援センター

**☎・FAX 092-711-7030**

月・水・木・金 10:00～17:00  
火 10:00～20:00(祝日および年末年始を除く)