

## 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 9 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。

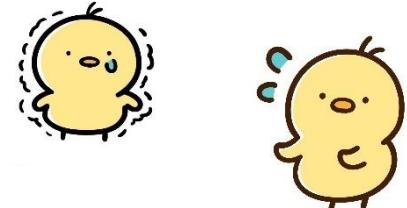
右のようなサインや事柄が気  
になったり、長く続いたりす  
るようであればご相談ください。



# こんなことはあいませんか ?

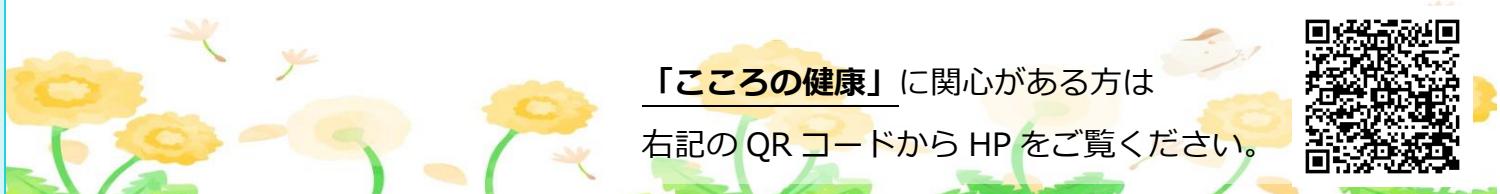
## ご自分で感じることができる変化

<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"/> 何をする氣にもなれない	<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。

