

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 🐣？

ご自身で感じることができる変化

☐ 気分が沈む、憂うつ	☐ 胸がドキドキする、息苦しい	☐ 飲酒が止まらない
☐ 何をする気にもなれない	☐ 疲れやすくなった	☐ 用法用量を守らず薬を飲んでしまう
☐ イライラする、怒りっぽい	☐ 何も食べたくない、美味しくない	☐ ギャンブルで借金をくり返している
☐ 理由もないのに、不安な気持ちになる	☐ 食事量が大幅に減った	☐ 身近な人を自死でなくした
☐ 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	☐ 何度も確かめないと気がすまない 例：戸締まり、手洗い	☐ 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
☐ 気持ちが落ち着かない	☐ なかなか寝つけない、熟睡できない	
☐ 死んだ方がマシだと思う	☐ 夜中に何度も目が覚める	
☐ 自分を傷つけたくなる	☐ 朝、起きづらい	



周囲の人が気づきやすい変化

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

