

最近、ちゃんと眠れていますか？

2週間以上不眠が続くなら、それは「うつ」かもしれません。

最近「眠れない」、「食欲不振」などの不調を感じている方は、以下の項目を参考にセルフチェックをしてみてもいいでしょうか。



「セルフチェック」

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまで楽しんでやれていたことが、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だと思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする

※出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

「セルフチェック」の5つの項目のうち、2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつの可能性があります。

このような場合には、かかりつけ医、保健所、精神保健福祉センター、市町村等の相談機関にご相談ください。

相談機関

●保健所

| | | | |
|----------|------------------|--------|------------------|
| 中央保健所 | TEL 029-241-0571 | 土浦保健所 | TEL 029-821-5516 |
| ひたちなか保健所 | TEL 029-265-5647 | つくば保健所 | TEL 029-860-6002 |
| 日立保健所 | TEL 0294-22-4196 | 筑西保健所 | TEL 0296-24-3965 |
| 潮来保健所 | TEL 0299-66-2174 | 古河保健所 | TEL 0280-32-3068 |
| 竜ヶ崎保健所 | TEL 0297-62-2367 | 水戸市保健所 | TEL 029-243-7315 |

●精神保健福祉センター TEL 029-243-2870 ※予約制

●お住まいの市町村の悩みやこころの相談窓口

●悩みに応じた相談窓口（裏面参照）

お問い合わせ先 茨城県保健福祉部障害福祉課 TEL 029-301-3368

あなたの悩みをご相談ください

茨城県内の主な相談窓口

| 相談内容は？ | 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談時間等 |
|----------------------|-----------------------------------|---|--|
| 死にたい気持ち 心に悩み | 茨城いのちの電話 | 029-855-1000 | つくば 毎日 24 時間 |
| | | 029-350-1000 | 水戸 毎日 24 時間 |
| | | 0120-783-556 | フリーダイヤル 毎月 10 日 8:00～翌日 8:00 |
| | いばらきこころのホットライン | 029-244-0556 | 平日 9:00～12:00/13:00～16:00 ※祝日・年末年始休 |
| 0120-236-556 | | フリーダイヤル土・日曜日 9:00～12:00/13:00～16:00 ※年末年始休 | |
| 契約トラブルや 借金の返済等 | 消費者ホットライン (消費生活相談窓口案内) | 188 (全国共通ダイヤル) | 受付時間は相談窓口により異なります ※年末年始休 |
| 経済・多重債務問題、 法律的な問題 | 茨城県弁護士会（代表） | 029-221-3501 | 平日 9:00～17:00 面接有料予約制 |
| | 茨城司法書士会総合相談センター | 029-212-4500 029-212-4515 029-306-6004 | 火曜日 16:00～18:00 |
| | 関東財務局水戸財務事務所 多重債務相談窓口 | 029-221-3190 | 平日 8:30～12:00/13:00～16:30 |
| | 法テラスサポートダイヤル (法制度紹介・相談窓口案内) | 0570-078374 | 平日 9:00～21:00、土曜日 9:00～17:00 |
| | 日本司法支援センター（法テラス） 茨城地方事務所 | 050-3383-5390 | 平日 9:00～17:00 |
| 仕事・職場など | (公財)茨城カウンセリングセンター | 029-225-8580 | 月～土曜日 10:00～18:00 面接有料予約制 (相談受付 9:00～17:00) |
| | いばらき労働相談センター | 029-233-1560 | 平日 9:00～19:00 (相談受付は 18:30 まで) 第 2・4 土曜日 9:00～15:00 (相談受付は 14:30 まで) ※第 1・3 土曜日・日曜日・祝日・年末年始休 |
| いじめ、不登校、 体罰など | 子どもホットライン (18 歳までの方) | 029-221-8181 | 毎日 24 時間 |
| | いじめ・体罰解消サポートセンター (各教育事務所内) | 県央:029-221-5550 県北:0294-34-4652 鹿行:0291-33-6317 県南:029-823-6770 県西:0296-22-7830 | 月・水 9:00～16:30 火・木・金 9:00～18:30 (R3.4 月以降、変更の可能性あり) |
| | いばらき子ども SNS 相談 | 詳しくは県教育委員会の HP をご覧ください | 毎日 18:00～22:00 (R3.4 月以降、変更の可能性あり) |
| | 子どもの権利 110 番 | 029-221-3501 | 平日 9:00～17:00 |
| 子どもの教育 | 子どもの教育相談 (茨城県教育研修センター) | 0296-71-3870 (電話相談) | 毎日 8:00～21:00 ※年末年始休 |
| | | 0296-78-3219 (来所相談) | 平日 9:00～16:30 ※祝日・年末年始休 |
| 妊娠、出産、子育て | 助産師なんでも電話相談 (一般社団法人茨城県助産師会) | 029-297-5433 | 月・水・金 10:00～15:00 ※祝祭日・8/13～15・年末年始休 |
| 虐待経験、子育て、 家族関係 | オレンジライン(いばらき子どもの 虐待防止ネットワークあい) | 029-309-7670 | 月・水・木曜日 10:00～15:00 ※祝日・8/13～15・年末年始休 |
| DV、男女問題等 | 女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター) | 029-221-4166 | 平日 9:00～21:00 土・日・祝日 9:00～17:00 ※年末年始休 面接相談(要予約) 9:00～17:00 ※年末年始休 |