

# あなたのこころ、元気ですか？

眠れない

食欲がない

なにをするにも  
おっくう

気力がない

最近、いつも  
イライラする

疲れている

朝から  
すっきりしない

人に会いたくない

身体の  
不調が続く

生きていても  
意味がないと思う

こころの悩みや心配を”ひとりで抱えないでください”

## こころの体温計

松戸市 こころの体温計 検索

<https://fishbowlindex.jp/matsudo/>



ためして  
みませんか？

携帯・スマホはこちらから ▶



**本人モード** ストレス度・落ち込み度が分かります。



本人モード 結果画面 (例)

〇各種相談窓口をご案内しています。

**睡眠障害を確認するチェックリスト**

あなたは、よく眠れていますか？  
ご自身の睡眠についてチェックします。



**家族モード**

大切な方のこころの健康状態をチェックします。

**ストレス対処法タイプテスト**

あなたのストレス対処法はどのタイプ？



**アルコールチェックモード**

アルコールがこころに与える影響とは？



**楽観主義のすすめ「こころのエンジン」**

あなたの「こころのエンジン」(物事の見方)  
の診断と、「楽観主義」でいるコツを紹介します。



※こころの体温計 ご利用にあたって

利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家に相談されることをおすすめします。

# 主な相談窓口一覧

相談することで、あなたが利用できる制度が見つかったり、気持ちが楽になったりするかもしれません。

令和4年7月現在

名称	相談内容	問い合わせ・相談先	受付日時	
生活・悩み	生きる支援相談窓口 (松戸市健康推進課)	精神保健福祉士・保健師などの専門職がお話を伺います。	047-703-9293 月～金 8:30～17:00(祝日・年末年始除く)	
	#いのちSOS	NPO 法人自殺対策支援センターライフリンクの相談窓口です。誰にも相談できない悩みを電話・LINE で受け止めます。	0120-061-338 月・木 24時間 火・水・金・土・日 8:00～24:00	
	生きづらびっと	HP 2次元コード	月・水・金・土 11:00～16:30(16:00まで受付) 月・火・木・金・日 17:00～22:30(22:00まで受付)	
	ゆうまつどこころの相談	生き方、夫婦やパートナーとの関係、さまざまな人間関係などで悩んでいる方に専門のカウンセラーが相談にあたります。 【女性】電話(予約制)・来所(予約制) 【男性】電話(予約不要)	047-363-0505 【女性の相談の予約は】 月～金 8:30～17:00	
	千葉いのちの電話	仕事、家族、生き方、様々な人間関係、こころの痛みをお話しください。	043-227-3900 0120-783-556 ナビダイヤル(有料)0570-783-556	年中無休 24時間 毎日 16:00～21:00 (毎月10日 8:00～翌8:00) 毎日 10:00～22:00
	よりそいホットライン	どんな人のどんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探します。自殺予防、DV・性暴力、セクシュアルマイノリティ、外国語の専門相談があります。FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。	0120-279-338 【SNS】困りごと情報提供チャット、メール、検索サイトで情報検索できます。	年中無休 24時間
健康	千葉県松戸保健所 (松戸健康福祉センター)	《DV相談》夫婦間、パートナー間の身体的、精神的、性的等あらゆる形の暴力について相談をお受けしています。(来所相談は予約制) 《精神保健福祉相談》主に精神科受診を検討している方や、ご家族の相談をお受けしています。(来所相談は予約制) 《酒害相談》アルコール依存症などのアルコールに関する相談をお受けしています。(来所相談は予約制)	047-361-6651(DV専用電話) 047-361-2138	
	松戸市健康推進課 地域保健班	保健師、管理栄養士、歯科衛生士が健康相談や専門的な窓口のご案内をしています。	047-366-7481	
	松戸市基幹相談支援センター	障害福祉サービスや障害のある方(疑いの方を含む)の生活における困りごと、また、ひきこもりに関する相談について、一緒に解決方法を考えしていきます。	中央基幹相談支援センター-CoCo 047-308-5028 x-l:matsudo-kikan@bz04.plala.or.jp 小金基幹相談支援センター-おんぶ 047-712-2112 x-l:kikan-kogane@matsusato.or.jp 常盤平基幹相談支援センター-ふれあい 047-388-6225 x-l:futureai-kikan@bz04.plala.or.jp	
福祉・障害	福祉まるごと相談窓口 (松戸市地域包括ケア推進課)	福祉に関する困りごとの相談窓口です。専門職が一緒に考え、必要なサービスを紹介したり、担当課へおつなぎします。	047-366-1100	
	中核地域生活支援センター (ほっとねっと)	福祉に関するあらゆる相談をお受けします。また、緊急相談については、24時間 365日、いつでもお受けしています。	047-309-7677	
	松戸市労働相談 (松戸市勤労会館内)	賃金不払い、解雇、労使関係、労働条件、採用などの労働問題でお悩みの労働者または事業主の相談をお受けしています。	047-365-9666	
	まつど地域若者サポートステーション (松戸商工会議所別館2階)	働くことに悩みのある若者(15歳～49歳)が、一人ひとりに合った働き方を実現できるように就職を支援しています。(予約制)	047-703-8301	
生活困難	松戸市自立相談支援センター	経済的な不安を抱える方の総合相談窓口です。一緒に問題を整理し、それらの解決に向けて相談支援員が寄り添って支援を行います。	047-366-0077	
	松戸市消費生活センター	商品やサービスの契約トラブルなどの消費生活に関する相談を受け付け、解決のための助言などを行っています。	047-365-6565	
	わかちあいの会「ひだまり」	ご家族や身近な方を自死によってなくされた方のわかちあいの会の案内をしています。	千葉いのちの電話 事務局 043-222-4416	

\*通話料・通信料は、自己負担となります。