最近、ちゃんと眠れてますか？

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はいかがでしょうか。

「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て、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
竜ケ崎保健所	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　　茨城県福祉部障害福祉課　　TEL 029－301－3368

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	電話相談	029-855-1000	つくば	毎日　２４時間
			029-350-1000	水戸	
			0120-783-556	フリーダイヤル	毎月10日　8:00～翌日8:00 毎日　16:00～21:00
		LINE相談		第５を除く日曜日 16:00～19:50（受付は19:00まで） 第２火曜日　12:00～15:50（受付は15:00まで）	
	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	
	こころのSNS相談 @いばらき	LINE相談		毎日　17:00～22:00	
	女性のためのこころの オンライン相談 @いばらき	オンライン相談		毎月第１・３・５土曜日　13:00～16:00 自殺予防週間・自殺対策強化月間は実施日を拡大 ※祝日休	
契約トラブル	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		0570-078317	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	平日　9:00～17:00　※年末年始休	
		県北	0294-34-4652		
		鹿行	0291-33-6317		
		県南	029-823-6770		
		県西	0296-22-7830		
	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	
	子どもの権利110番		029-221-3501	平日 10:00～16:00	
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）	平日 8:30～20:00 土曜日 8:30～17:00　※年末年始休	
			0296-78-3219 （来所相談受付）	平日 9:00～16:30 ※年末年始休	
妊娠、出産、子育て	いばらき妊娠・子育てほっとライン （一般社団法人茨城県助産師会）		029-301-1124	月・火・水・金 10:00～17:00 ※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	茨城県女性相談センター （茨城県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	