

♡ 心とからだの セルフケア

体を動かす

散歩・ストレッチをしてみよう

運動には、ネガティブな気分を
発散させる効果や、心と体を
リラックスさせて、睡眠のリ
ズムを整える作用があります。

質の良い睡眠

リズムを整えてみよう

心地よい睡眠は、毎日同じ時
間に起床する習慣から。朝起
きて太陽の光を浴びると、体
内時計がリセットされて、寝つ
きがよくなります。

音楽と歌

気分に合わせてリラックス

音楽には活力や、不安や緊張
をやわらげる効果があります。

気持ちの整理

気持ちを書き出してみよう

もやもやを書き出してみましょ
う。今抱えている悩みを客観的
に見られるようになります。今ま
で思いつかなかった選択肢に気
づけるかもしれません。

心のまどろ



眠れない・食欲がない・疲れやすい
心とからだのSOSサインかもしれません

“つらい”と感じたら
お話を聞かせてください

一人で悩んだら、ご相談ください

心の体温計 でストレスチェック

パソコンや携帯、スマートフォンで
ストレスや落ち込み度をセルフチェック！
<https://fishbowlindex.jp/katsushika/demo/index.pl>



URL または
QRコードから
簡単アクセス！



葛飾区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。
葛飾区健康部(保健所)保健予防課
☎03-3602-1274 2024年3月発行

下記で2週間以上当てはまる項目にチェックしてみましょう

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今では億劫に感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れる

チェックが2つ以上ある方や、毎日の生活がつらいと感じる方は
こころが落ち込んでいてうつ状態になっているかもしれません

一人で抱えてしまう前に

相談窓口をご利用ください

生きるのがつらいと感じる方へ

東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

☎ 0570-087478
受付：正午～翌朝 5 時30 分(年中無休)

相談ほっとLINE@東京

受付：15 時～22 時30 分(年中無休)
LINE の「公式アカウント」から、「相談ほっとLINE@東京」で検索し、
友だち登録の上、ご利用ください。

相談ほっとLINE@東京
LINEアカウント



こころとからだの調子、医療などの相談をしたい方へ

健康ホットラインかつしか

☎ 03-3602-1244
受付：月～金(祝日、年末年始を除く) 8 時30分～20 時

詳しくはこちら



青戸保健センター ☎03-3602-1284 受付：
新小岩保健センター ☎03-3696-3781 月～金(祝日、年末年始を除く)
金町保健センター ☎03-3607-4141 8 時30分～17 時
水元保健センター ☎03-3627-1911 ※精神科医による相談は予約制

生活に不安がある方、困っている方へ

生活全般
のことで
困っている

くらしのまるごと相談窓口

☎ 03-5654-8560
受付：月～金(祝日、年末年始を除く) 8 時30分～17 時

お金と仕事
のことで
困っている

自立相談支援窓口

☎ 03-5654-8625
受付：月～金(祝日、年末年始を除く) 8 時30分～17 時

育児・家庭
のトラブル

子ども総合センター

☎ 03-3602-1386
受付：月～土(祝日、年末年始を除く) 8 時30分～17 時

学校・家庭生活
での悩みなど

総合教育センター

☎ 03-5668-7603
受付：月～金(祝日、年末年始を除く) 9 時～17 時

就職・転職について
相談したい・
仕事を紹介してほしい

しごと発見プラザかつしか

☎ 03-5680-8765
受付：● 就労相談、職業紹介
月～金(祝日、年末年始を除く) 10 時～19 時
第1・第3 土曜日 10 時～17 時
● 内職相談あっせん
火・木(祝日、年末年始を除く) 10 時～16 時

他にもご相談できる窓口があります

法律相談など

区民相談室

☎ 03-5654-8612～5
受付：月～金(祝日・年末年始を除く)
8 時30分～17 時 ※予約が必要な場合があります

詳しくはこちら



東京都内の医療
機関を探したい

医療機関案内サービスひまわり

☎ 03-5272-0303
受付：24 時間(年中無休)
電話もしくはホームページで調べられます。

詳しくはこちら



全国の自治体の相談窓口や支援情報を検索できます。

支援情報検索サイト

検索

もしくは、こちらから ---->

