

～思い当たることはありませんか？～

体がだるい

やる気が出ない

朝起きるのがつらい

眠れない

涙もろくなった

不安で落ち着かない

すぐに腹が立つ

何をしても面白くない



●5分でできる職場のストレスチェック

ストレスチェック

検索

URLはこちらです

<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

●働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」



●釜石市役所

名 称	電話番号	受付時間
保健福祉部 健康推進課	22-0179	月曜日～金曜日 (土・日・祝祭日休み) 8:30～17:15
釜石地区生活応援センター	22-0180	
平田地区生活応援センター	26-7655	
中妻地区生活応援センター	23-5543	
小佐野地区生活応援センター	23-5037	
甲子地区生活応援センター	21-3151	
鵜住居地区生活応援センター	28-2470	
栗橋地区生活応援センター	57-2111	
唐丹地区生活応援センター	55-2111	



こころの相談窓口のご案内

主な相談窓口

●電話相談(全国心理業連合会)

名称	電話番号	相談日・受付時間
こころ相談ホットライン	090-2971-4014	土曜日・日曜日 10:00～21:00

●釜石地域こころのケアセンター

名称	電話番号	受付時間
震災ストレス相談 (予約制)	25-1822	月曜日～金曜日 9:30～15:30 ※相談日時は電話でご確認ください。 ※精神科に通院中の方は、まず主治医にご相談ください。

●釜石保健所

名称	電話番号	相談日・受付時間
こころの相談 (予約制)	25-2710	4月～9月 第4月曜日 13:30～16:00 10月～1月、3月 第4水曜日 13:30～16:00 2月 第3水曜日 13:30～16:00

●いわてこどもケアセンター

名称	電話番号	相談日・受付時間
釜石ランチ (県立釜石病院内)	019-651-5110 (内5550) 予約受付9:00～17:00	毎週木曜日 10:30～15:30 完全予約制 ※相談日時は電話でご予約下さい。 ※連携での岩手医科大学付属病院 児童精神科診療は 保険診療で行います。

●精神科医療機関



- 釜石厚生病院:野田町1-16-32 TEL:0193-23-5105
診療日:月～金曜日(祝祭日休診) 受付時間:11:30まで ※新患は11:00まで
- 釜石のぞみ病院(ストレス外来):大渡町3-15-26 TEL:0193-31-2300
診療日:毎週火曜日 受付時間:13:30～17:00(完全予約)
- 藤井クリニック(精神神経科・ストレス外来):只越町3-5-15(2階) TEL:0193-27-8857
診療日:月・火・木・金・土曜日(土曜日は午後休診)(水曜日・祝祭日は休診)
受付時間:9:00～12:00 14:00～18:00



いのち
支える