

～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 | |
| 鶴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

●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 |
|---------------|---------|---------------------|
| 心の相談 (予約制) | 25-2710 | 原則第2木曜日 13:30～15:00 |

●精神科医療機関



- 釜石厚生病院(精神科):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(心療内科・精神神経科):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