

こころ、元気ですか？

～こんなことが続いたら～



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



登米市 こころの体温計 検索

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

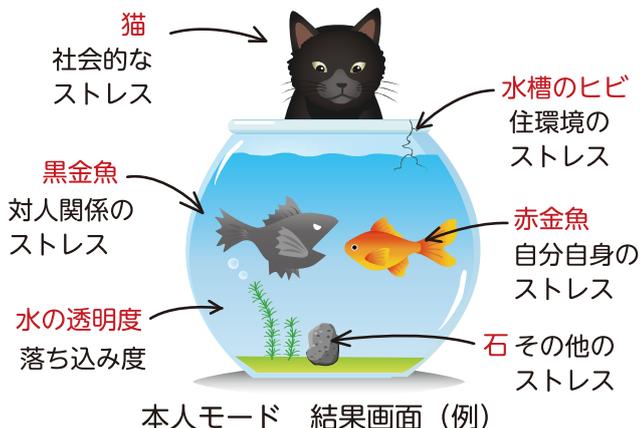


携帯・スマホはこちらから

「こころの体温計」はケータイ電話やスマートフォン・パソコンであなたのストレス度や落ち込み度がいつでもチェックできるシステムです!!

本人モード ストレス度・落ち込み度が分かります。

質問に答えると、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかが分かります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

大切な人を突然亡くされたあなたへ

自死でご遺族を亡くされた方の心のケアサイトです。

※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。) 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、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

登米市 健康推進課
TEL 0220-58-2116

大切なあなたの力になりたい

相談窓口一覧

あなたはひとりではありません。
 たくさんの方が、あなたを支えるために
 待っています。

	相談先	TEL	時間等
こころに悩むを 感じたり	こころの相談 (精神科医師、臨床心理士、カウンセラーによる相談)	登米市各総合支所 市民課 健康づくり係 または 登米市市民生活部 健康推 進課	登米市・各総合支所 市民課健康づくり係 または 0220-58-2116
	こころの元気相談室 (臨床心理士による継続的なカウンセリング)		(予約制) 金曜日 10:00~17:00
	ひきこもり・思春期専門相談 (精神保健福祉士による相談)	石巻保健所登米支所	0220-22-6118
	アルコール等依存症家族教室・個別相談 (専門医療機関の精神保健福祉士による相談)		(予約制) 年12回
自死予防	電話相談	宮城県自死対策推進センター	0229-23-0028
	仙台いのちの電話	仙台いのちの電話	022-718-4343
	いのちの電話インターネット相談	「仙台いのちの電話」ホームページよりメールフォームにつながります。	
	SNS相談 (LINE)	生きつらびっと	 月・水・金曜日 11:00~22:00 火・木・日曜日 17:00~22:00 土曜日 11:00~16:00
		こころのほっとチャット	 毎日 第1部 12:00~15:00 第2部 17:00~20:00 第3部 21:00~23:00 早朝 月曜日 4:00~6:00 毎月1回 最終土曜日~日曜日 24:00~5:00
経済・生活の不安	多重債務者無料法律相談	登米市市民生活部市民生活課	0220-58-2117
	消費生活相談窓口	登米市消費生活相談窓口	(予約制)月1回 随時受付 9:00~16:00(土日・祝日・年末年始は除く)
	消費生活相談窓口	宮城県東部地方振興事務所 登米地域事務所 県民サービスセンター	0220-22-5700 随時受付 9:00~16:00 (土日・祝日・年末年始は除く)
何でも相談 困りごと	生活相談 (生活相談員による何でも相談)	登米市社会福祉協議会	0220-21-6310
	無料法律相談 (司法書士による法律相談)		(予約制) 年10回 13:30~16:30
	くらし・しごと無料相談	そ・えーる登米 よりそいホットライン	0220-23-8610 0120-279-226
働く人の相談	こころの耳電話相談	厚生労働省	0120-565-455
	こころの耳のメール相談	「こころの耳」ホームページより、メールフォームにつながります。	
DV・女性相談	宮城県女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)		022-256-0965
	警察相談専用電話		#9110 (プッシュ回線) または 022-266-9110
	NPO法人ハーティ仙台電話相談		022-274-1885
	みやぎ夜間・休日DVほっとライン		022-725-3660
	女性のための面接相談	ハーティ仙台	0220-22-6118 (石巻保健所登米支所)
	女性と女の子の相談窓口	NPO法人ウィメンズアイ	080-9256-0035
子育て相談	お子さんの発達や様子が心配	登米市各総合支所 市民課 健康づくり係	登米市・各総合支所 市民課健康づくり係
	お子さんの養育に関する相談	登米市福祉事務所 子育て支援課家庭児童相談室	0220-58-5562
	子どもの福祉に関する相談	宮城県東部児童相談所	0225-95-1121
	児童相談所相談専用ダイヤル (出産や子育ての悩み等)		0120-189-783
	みやぎ子ども・子育て相談 (子育て・家庭・親子関係・ヤングケアラーの相談など)		 月~土曜日 (年末年始除く) 9:00~20:00

※相談窓口は、原則、土・日曜、祝・休日及び年末年始は休みです。(土曜、日曜、祝日は記載がある場合のみ行っています。) (2023年8月現在)

全ての相談機関はあなたのプライバシーを守ります。安心してご相談ください。