

令和8年度

# ココロを軽くする



## メンタル相談のお知らせ

### あなたの悩みを一緒に考えてみませんか？

「眠れない」、「食欲がない」、といった体の不調や、「気力がない」「人に会いたくない」などこころの不安定な状態が長引いたり、繰り返し起こったりしていませんか？

1人でがんばりすぎず、メンタル相談に来てお話をしてみませんか？

この頃疲れやすいし、夜眠れない



人間関係でいつも同じように悩んでしまう・・・



開催日			
令和8年	4月16日(木)	5月21日(木)	6月18日(木)
	7月16日(木)※1	8月20日(木)	9月17日(木)
	10月15日(木)※2	11月19日(木)	12月17日(木)
令和9年	1月21日(木)	2月18日(木)	3月18日(木)

【場 所】 伊東市役所 会議室

※1・2は健康福祉センター

【時 間】 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45

( ※1・2は ①18:00~19:00 ②19:15~20:15 )

※完全予約制(1人 1時間)

【相談者】 精神保健福祉士(こころの専門家)

【費 用】 無 料

相談内容を電話でお聞きする場合がございますので、ご了承ください。  
秘密は厳守します。安心してご利用ください。

夜間の相談日も  
あります！



予約・問い合わせ

伊東市健康推進課 健康増進係

0557-32-1583

# 心の相談などの相談窓口

話してください、あなたの気持ち

	相談窓口	相談内容等	電話番号・相談時間等
10 〜 20 代 の 方	チャイルドライン	18歳までの子どもが相談できます。	☎ 0120-99-7777(16:00~21:00) <a href="https://childline.or.jp/index.html">https://childline.or.jp/index.html</a> 
	Birds&Bees (バースあんどビーズ)	学校や家庭のこと、友だちのこと、身体のことなどで悩んでいる ※ティーンのための相談室	LINE ID:@504emqpg  ☎ 090-7020-3720 birds.and.b.ito@gmail.com  【相談日】 毎週水曜日15:00~18:00
	NPO 法人 BOND プロジェクト	10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。	相談時間 LINE @bondproject 月・水・木・金・土：午後2時から午後6時 (午後5時30分まで受付) 午後6時30分から午後10時20分 (午後10時まで受付) 
す べ て の 年 齢 の 方	よりそいホットライン	暮らしの中の困りごとや悩みを聴いてほしい DVや性暴力等の女性の相談、自殺を考えるほど思い悩んでいる	24時間対応可能 ☎ 0120-279-338 
	NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンク	「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。	LINE @yorisoi-chat  チャット @yorisoi-chat  https://yorisoi-chat.jp/  相談時間 月・火・木・金・日：午後5時から午後10時30分 (午後10時まで受付) 水：午前11時から午後4時30分(午後4時まで受付)

## こころの体温計

伊東市 こころの体温計 検索  
<https://fishbowlindex.jp/ito/>



ためして  
みませんか？

携帯・スマホは  
こちらから



**本人モード** ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面(例)

**家族モード** 大切な方の心の健康状態をチェックします。

**アルコールチェックモード** 飲酒が心に与える影響とは？

**ストレス対処タイプテスト** あなたのストレスはどのタイプ？

※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。