

# 互いに支えあう まち、やわた



八幡市

# 困りごと・悩みごと すぐに相談

相談先一覧表は裏面へ



## 「わたし」の悩みは・・・

### こころの体温計

八幡市ホームページにおいて、  
無料でご自身のメンタルチェックを  
行うことができます。

右のQRコードから利用できます。



こころの体温計

**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4択式の質問に回答していただくと、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。

本人モード 結果画面 (例)

【赤金魚】自分の病気などのストレス  
※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度  
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

## 「周りの人」の悩みは・・・

### ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人をゲートキーパーと言います。八幡市では、ゲートキーパーの養成講座を、年に1~2回実施しています。

気づき



見守り

傾聴

つなぎ

# 相談先一覧表

## 京都府自殺ストップセンター

☎0570-783-797／平日9：00～20：00

## 京都いのちの電話

☎075-864-4343／24時間、365日

## 京都府精神保健福祉総合センター（こころの相談電話）

☎075-645-5155／平日9：00～12：00、13：00～16：00

## 京都府山城北保健所（こころの健康相談 予約制）

☎0774-21-2193／平日9：00～17：00

## 京都府山城北保健所綴喜分室（こころの健康相談 予約制）

☎0774-63-5734／平日9：00～17：00

## 京都府家庭支援総合センター（DV・女性相談専用電話）

☎075-531-9910／毎日9：00～20：00

## 八幡人権・交流センター（女性相談）

☎075-983-1784（直通）

一般相談：平日10：00～17：00

<面接相談・電話相談>

専門相談：毎月第2・4木曜日（祝日の場合は翌日）

13：30～16：30<要予約、1日3人まで>

## 京都府消費生活安全センター（多重債務、ヤミ金融相談）

☎075-671-0044／平日9：00～17：00

## 八幡市生活情報センター

☎075-983-8400／平日9：00～12：00、13：00～17：00

## 法テラス京都（情報提供）

☎0570-078-332／平日9：00～17：00

050-3383-5433（IP電話をご利用の方）

【LINE電話相談】



トーク相談は  
行っておりません  
(電話相談のみ実施)  
平日9:00～20:00

## 八幡市社会福祉協議会（ふれあい福祉相談）

☎075-983-2000／平日9：00～17：00

## 八幡市高齢介護課（介護相談）

☎075-983-5471（直通）／平日8：30～17：15

※地域包括支援センターやまばと（☎075-982-8000）

地域包括支援センター梨の里（☎075-982-0125）

地域包括支援センター美杉会（☎075-971-3576）

地域包括支援センター有智の郷（☎075-972-1000）

## 八幡市健康推進課（健康や子育てについての相談）

☎075-983-1115（直通）／平日8：30～17：15

## 八幡市子育て支援課 家庭児童相談室（子育てについての相談）

☎075-983-3148（直通）／平日8：30～17：15

## 八幡市生活支援課（生活困窮や生活保護についての相談）

☎075-983-1138（直通）／平日8：30～17：15

## 八幡市障がい福祉課（障がいをお持ちの方やご家族からの相談）

☎075-983-2129（直通）／平日8：30～17：15

