



その言葉を待っている人がいます

あなたも誰かのゲートキーパー



ことば

つらかったね
眠れてる？

大変だったね

元気がないけど
どうしたの？

何か悩んでる？

よかったら
話してね

よく頑張ってるね

話してくれて
ありがとう

無理している
んじゃない？

ここに相談してみよう

ーゲートキーパーとはー

変化に気づく

耳を傾けねぎらう

支援先につなげる

温かく見守る

こころの体温計



パソコンや携帯電話・スマホを使って、日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度を気軽にチェックできます。

ためして
みませんか？



本人モード

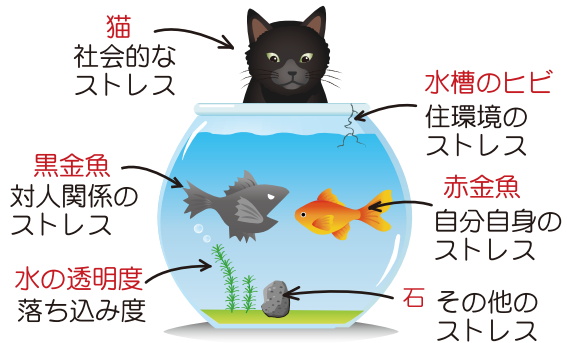
あなたの健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

家族モード

赤ちゃんママモード

アルコールチェックモード

ストレス対処タイプテスト

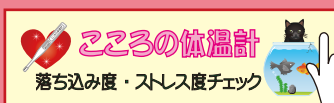


本人モード 結果画面 (例)



携帯・スマホは
こちらから

こころの体温計は、加東市ホームページからご利用できます。
<http://www.city.kato.lg.jp/>



このマークをクリック
してください

※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。) 個人情報の入力は一切不要です。
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、早めにかかりつけ医など専門家に相談しましょう。

こころの健康ホットダイヤル (健康課) 月～金 (祝日を除く) 8:30～17:15

加東市 健康課 TEL:0795-42-2800(直通)



相談窓口一覧

あなたはひとりではありません

加東市マスコット 加東伝の助

いのちの電話・自殺防止電話相談		
兵庫県のちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月～金 18:00～翌 8:30 / 土・日・祝 24 時間
兵庫県こころの健康電話相談	※078-252-4987	火～土 9:30～11:30、13:00～15:30
はりまいのちの電話	079-222-4343	毎日 14:00～翌 1:00
神戸いのちの電話	078-371-4343	月～金 8:30～20:30 / 土・第 2・4 金 8:30～翌 8:30 土・第 2・4 金が祝日の時 8:30～16:00・20:30～翌 8:30 / 祝日 8:30～16:00
市内のこころの相談		
こころの病気・障害相談（障害者相談支援センターつむぎ） うつ病等こころの病気に関する相談に応じます	0795-43-0443	★月～金 8:30～17:15
加東健康福祉事務所の専門相談（地域保健課） （こころのケア相談、思春期・ひきこもり相談、アルコール問題相談）	※0795-42-9367 （予約制・無料）	精神科医・臨床心理士・精神保健福祉士による個別相談
家庭・子育ての相談		
育児何でもダイヤル相談（健康課）	0795-43-0432	★月～金 8:30～17:15
子どもの発達・何でも相談（発達サポートセンター）	0795-27-8100	★月～金 8:30～17:15
ひとり親相談（福祉総務課）	0795-43-0408	★月～金 8:30～17:15
女性のための相談（福祉総務課）	0795-43-0408 （予約制・無料）	★月 2 回月曜日 専門相談員による個別相談
家庭児童相談（福祉総務課）	0795-43-0441	★月～金 8:30～17:15
児童虐待相談（福祉総務課）	0795-43-0441	★月～金 8:30～17:15
DV 相談（配偶者暴力相談支援センター）	0795-43-0411	★月～金 8:30～17:00
青少年の相談（加東市青少年センター）	0795-43-0542	★月～金 8:30～17:15 メールによる相談 E-mail : seishonen-ed@city.kato.lg.jp ※ネットいじめ・誹謗中傷等で困ったときも
心配ごと相談（社会福祉協議会）・就労・人権相談		
心配ごと相談（社福祉センター）	0795-42-2006	★第 3 金 10:00～11:30、13:30～15:00
心配ごと相談（はびねす滝野）	0795-48-0800	★第 2 金 10:00～11:30、13:30～15:00
心配ごと相談（東条公民館）※とどろき荘 2 階	0795-46-0911	★第 4 金 10:00～11:30、13:30～15:00
就労支援相談（就労支援室）	0795-43-0165	★月～金 8:30～12:00、13:00～17:15
人権相談（人権協働課）	0795-43-0544	★月～金 8:30～17:15
高齢者の相談（地域包括支援センター）		
高齢者の生活・介護相談	0795-43-0431	★月～金 8:30～17:15 ※火のみ 8:30～19:15
高齢者虐待相談	0795-43-0431 090-3486-3979	★月～金 8:30～17:15 土・日・祝・上記時間以外
法律相談		
夜間法律相談（県弁護士会） ※弁護士と精神保健福祉士による電話相談	078-341-9600	第 2・4 日 17:00～21:00
弁護士による法律相談（県弁護士会北播磨相談所） ※離婚、相続、交通事故、不動産等法律相談全般	078-351-1233 （予約制・有料）	毎週火 13:30～15:30
司法書士による法律相談（県司法書士会） ※離婚、親族夫婦関係、相続トラブルなどの相談	0795-42-6534 （予約制・無料）	毎週土 13:30～16:30
障害者の相談		
障害者の相談（障害者相談支援センターつむぎ）	0795-43-0443	★月～金 8:30～17:15
障害者虐待相談（社会福祉課）	0795-43-0409 0795-42-3301	★月～金 8:30～17:15 土・日・祝・上記時間以外
生活相談		
生活サポート相談（社会福祉課）	0795-43-0407	★月～金 8:30～17:15 メールによる相談 E-mail : sougou-soudan@city.kato.lg.jp
消費生活センター（生活環境課） ※悪質商法・多重債務等によるトラブル等	0795-43-0502	★月～金 8:30～17:15 毎週火・木 9:00～17:00 は消費生活相談員が対応