



# こころといのちの支援

令和8年4月



～ひとりで悩まず、家族だけで抱え込まず、相談してください～

## ●ゲートキーパー

ゲートキーパーを知っていますか？

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、見守る人のことです。

あなたも誰かのゲートキーパーになりませんか？

ポイントは、「気づき（声をかけ）」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つです。



《心配する気持ちを、ただ伝える》

それが、いのちを支えるゲートキーパーとして、はじめにできることです。

▲ゲートキーパーになろう  
(厚生労働省)

## ●こころの体温計



鹿屋市では、スマホや携帯、パソコン等で、自分や家族の心の健康状態を気軽に確認できるシステム『こころの体温計』を導入しています。

悩みに応じた相談窓口も案内していますので、定期的にご利用してください。

※利用料は無料、通信料金は自己負担になります。

**こころの体温計 (本人モード)**

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13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。

**ねこ**  
社会的なストレス

**黒金魚**  
対人関係のストレス

**水の透明度**  
落ち込み度

**水槽のヒビ**  
住環境のストレス

**赤金魚**  
自分自身のストレス

**石**  
その他のストレス

**【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

結果画面 (例)

《利用方法》

▼パソコン等からの利用は、市ホームページからアクセス

【鹿屋市 HP トップ画面>健康・福祉>健康・医療>健康>こころといのちの支援>こころの体温計】

鹿屋市

こころの体温計

検索



URL : <https://www.city.kanoya.lg.jp/zoushin/jisatu/taionkei.html>



▼携帯・スマホ・タブレットからの利用は、右記のQRコードリーダーからアクセス

## ●こころのオンライン避難所

ショックなニュースや自殺に関する報道に触れ、つらくなったり、

心がざわついたりしたときは、こちらのサイトもチェック！

気持ちを落ち着ける方法等を紹介しています。

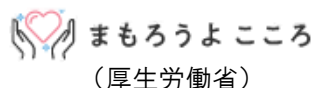
URL : <https://jscp.or.jp/lp/selfcare/>



# こころの相談窓口一覧



相談窓口	電話番号等	相談内容	相談日時
市保健相談センター (北田町)	0994-41-2110	身体とこころの健康に関する こと	平日 8時30分-17時
市こども家庭課	0994-31-1132	妊娠・出産・子育て・虐待・ヤ ングケアラー等に関する こと	
市高齢福祉課	0994-31-1116	高齢者虐待・在宅福祉・介護保 険サービス等に関する こと	
市福祉政策課	0994-31-1113	障がい者・障がい児等の福祉・ 生活困窮や生活保護に関する こと	
鹿屋市配偶者暴力相談 支援センター	0994-31-1171	配偶者や交際相手等からの暴 力(DV)、離婚問題、家庭不和な どの悩み	平日 8時30分-17時 ・来所相談は要予約
鹿屋保健所 (鹿屋市打馬)	0994-52-2124	こころの健康、精神保健福祉に 関すること	平日 8時30分-17時 ・来所相談は要予約
肝属地区障がい者 基幹相談支援センター (鹿屋市向江町)	0994-35-4801	障がい(精神・身体・知的)や 難病などのある方々の相談	月~土 8時30分-17時 ・土曜は電話相談のみ ・来所相談は要予約
こころの相談室 (鹿屋市大手町)	・相談専用 0994-40-1414 (緊急時:070-5810-5817) ・メールhumannetwork@nifty.com	一人で悩みを抱えている方、い じめ・不登校・ひきこもり・ニ ート・フリーター等の相談	平日 10時-19時 ・来所相談は要予約 ・緊急時は時間外も対応
一般社団法人 パーソナルサービス支援機構 (鹿屋市西原)	・フリーダイヤル  0120-836-183 ・公式LINE相談  「おすすみのちつなぐほっとライン」	不登校・ひきこもり・仕事の相 談の他、何に悩み、どこに相談 したら良いか分からない等の 相談	365日 24時間対応 ・来所相談は要予約
鹿児島県精神保健福祉センター (鹿児島市)	099-218-4755	依存症(アルコール・薬物等)、 こころの健康、思春期等の相談	平日 9時-17時 ・来所相談は要予約
		精神科医による思春期相談	原則第3水曜9時-11時 ※来所相談のみ
こころ・つむぎの会 (自死遺族等の会)	099-218-4755 (県精神保健福祉センター)	家族等を自死(自殺)によって 亡くされた遺族の方々の分か ち合いの会	原則偶数月に開催 13時30分-15時30分 ・要予約
鹿児島県自殺予防情報センター (鹿児島市)	099-228-9558	自殺を考えている方や自死遺 族等の方の心の相談等	月・木 9時-12時 13時-16時 ・来所相談は要予約
こころの電話 (鹿児島市)	099-228-9566 099-228-9567	精神的不安など、こころの悩み に関する こと	平日 9時-12時 13時-16時30分
鹿児島いのちの電話 (鹿児島市)	099-250-7000	自殺などのさまざまな困難を 抱え、一人で悩む方々の相談	365日 24時間対応
#いのち S O S (厚生労働省)	 電話 0120-061-338 (自殺予防専用ダイヤル) ・他相談方法あり サイト参照	「死にたい」「消えたい」「生き ることに疲れた・限界だ」と感 じている人の相談	365日 24時間対応
よりそい ホットライン (厚生労働省)	 電話 0120-279-338 ・他相談方法あり サイト参照	死にたいほど辛い・悩みを聞い てほしい方、外国語による相 談、子育て、DV・性暴力、性別 の違和に関する こと	365日 24時間対応 ※外国語ラインの相談 は10時-22時
こころの耳 (厚生労働省)	 電話 0120-565-455 ・LINE相談  ・メール相談はサイト内 専用フォームからご利用ください	働く方やそのご家族、企業の人 事労務担当者の方が対象。こ ころ、仕事、人間関係等の相談	・電話・LINE 平日 17時-22時 土・日 10時-16時 ・メールは24時間受付



「まもろうよこころ」は電話やチャット、対面など、様々な方法での  
相談窓口や、心の健康に関する情報を紹介しています。  
ぜひこちらもお覧ください。

