

# “こころのストレス” チェックしてみませんか？

こんなことはありませんか



疲れている  
 気力がない  
 朝から  
 すっきりしない  
 なにをするにも  
 おっくう  
 最近、いつも  
 イライラする



眠れない  
 食欲がない  
 人に会いたく  
 ない  
 身体の  
 不調が続く  
 生きていても  
 意味がないと思う

## こころの体温計 ためしてみませんか？

愛西市 こころの体温計 検索

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

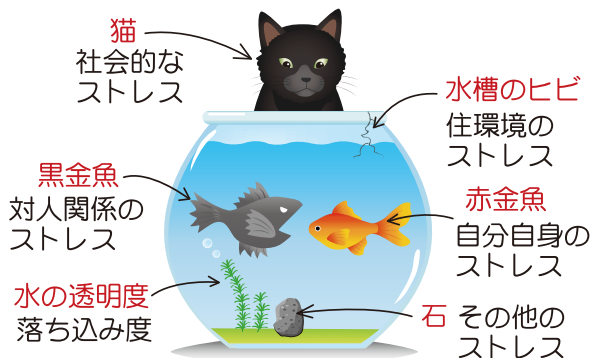
携帯・スマホはこちらから ▶



### 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ご家族や、  
 身近にいる方の目でチェックします。

### 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  
 のかわかります。

### 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？

### 楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

なにごとにも悲観的に考えてしまう方に  
 「楽観主義のすすめ」をお勧めします。

### いじめのサイン「守ってあげたい」

「いじめ」はひとりで悩まないで、すぐに  
 相談先に連絡ができます。



※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。) 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、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

# 困ったときの相談機関一覧

## 愛西市内の相談窓口

分類	相談窓口名称	受付時間等	連絡先	分類	相談窓口名称	受付時間等	連絡先
健康	健康相談	★第2・第4火曜日 平日9:30～11:30	愛西市健康推進課 (佐屋保健センター) Tel.0567-28-5833	障がい者	身体障がい者・知的障がい者・精神障がい者(発達障がい者を含む)相談・支援	★平日9:00～16:00	愛西市社会福祉課 Tel.0567-55-7115
	こころの健康相談(予約制)	★第3木曜日 平日13:30～15:30	愛西市健康推進課 (佐屋保健センター) Tel.0567-28-5833		虐待等に関する相談	★平日8:30～17:15	相談支援事業所あいざい (愛西市社会福祉協議会) Tel.0567-24-2225
子ども・青少年	子育て等に関する相談	★平日9:00～16:00	あいざいっ子相談室 (こども家庭センター) ・愛西市子育て支援課内 Tel.0567-55-7131 ・愛西市健康推進課 (佐屋保健センター) Tel.0567-28-5833	高齢者	高齢者(介護・福祉)総合相談	★平日8:30～17:15	【佐屋地区】 佐屋苑地域包括支援センター Tel.0567-32-1999
	就学相談・教育相談	★平日9:00～16:00	愛西市学校教育課 Tel.0567-55-7136		健康寿命をのぼそう フレイル相談	★平日9:00～16:00	【立田・八開地区】 愛西市社協地域包括支援センター Tel.0567-37-5333
	不登校に関する相談	★平日9:00～15:00	教育支援室 すまいる(佐屋) Tel.0567-33-1120	その他	行政相談	★偶数月・第3金曜日 13:30～15:30(市役所) 奇数月・第3金曜日 13:30～15:30(佐織支所)	【佐織地区】 愛西市社協佐織地域包括支援センター Tel.0567-23-0988
	虐待等に関する相談	★平日9:00～16:00	あいざいっ子相談室 (こども家庭センター) 愛西市子育て支援課内 Tel.0567-55-7131 (夜間・休日は市役所代表 TEL0567-26-8111)		人権相談 親子・夫婦・扶養・相続・借地・ 借家・名譽・信用・差別・私的裁判・ いじめ・体罰などの人権問題	★第1火曜日 市内公共施設 平日10:00～11:30	愛西市社会福祉課 愛西市人権擁護委員 Tel.0567-55-7115
	離婚前の方、ひとり親家庭の方が自立できるよう、生活の安定や子育て相談、就業に関する相談等	★平日9:00～16:00	愛西市子育て支援課 母子父子自立支援員 Tel.0567-55-7118		弁護士相談 (法律相談) (予約制)	★毎月第2・第4金曜日 平日13:30～15:30 1回 30分	愛西市社会福祉協議会 Tel.0567-37-3313
	専女性	女性の悩み事相談・ 配偶者からの暴力	★平日9:00～16:00		愛西市社会福祉課 Tel.0567-55-7115	司法書士相談 (相続・登記関係) (予約制)	★第3木曜日 平日13:00～15:00 1回 30分
生活相談	生活困窮	★平日9:00～16:00	愛西市社会福祉課 Tel.0567-55-7115	行政書士相談 (行政手続き) (予約制)	★第4水曜日(9月は第5水曜日) 平日13:00～15:00 1回30分	愛西市社会福祉協議会 Tel.0567-37-3313	
		★平日8:30～17:15	愛西市社会福祉協議会 ふくしの相談窓口 Tel.0567-31-6232	年金相談	※詳細は保険年金課に お尋ねください。	愛西市保険年金課 Tel.0567-55-7119	
	一時的なつなぎ資金・ 貸付の相談	★平日8:30～17:15	愛西市社会福祉協議会 Tel.0567-37-3313	成年後見制度相談	★平日8:30～17:15	愛西市権利擁護支援センター (愛西市社会福祉協議会) Tel.0567-31-6232	
	商工業に関する相談	※詳細は商工会に お尋ねください。	愛西市商工会 Tel.0567-24-6122				

◎ 予約制の相談については、事前に連絡先へお問い合わせください。

## 愛知県・全国共通の相談窓口

分類	相談窓口名称	受付時間等	連絡先	分類	相談窓口名称	受付時間等	連絡先
こころに関する相談	メンタルヘルス相談	★平日 9:00～12:00 13:00～16:30	愛知県津島保健所 健康支援課 Tel.0567-26-4137	専女性	女性悩みごと電話相談 【家庭内不和、男女問題、経済不安、DV、一時保護などの相談】	★平日9:00～21:00 土・日9:00～16:00	愛知県女性相談センター Tel.052-962-2527
	あいちこころほっとライン365 (こころの健康に関する相談)	毎日 9:00～20:30	Tel.052-951-2881	子ども・青少年	虐待に関する相談	★平日8:45～17:30	海部児童・障害者相談センター Tel.0567-25-8118
	精神保健福祉相談 (面接相談は予約制)	★平日 9:00～12:00 13:00～16:30	愛知県精神保健福祉センター Tel.052-962-5377		子どもの人権110番	24時間365日対応	児童相談所虐待対応ダイヤル Tel.189(いちばやく)
	愛知いのちの電話	毎日24時間	Tel.052-931-4343	24時間子供SOS ダイヤル	★平日8:30～17:15	Tel.0120-007-110	
	ひきこもり専門相談 (面接相談は予約制)	★平日 9:00～12:00 13:00～16:30	愛知県精神保健福祉センター Tel.052-962-3088	チャイルドライン (18歳までの子どもがかかる電話)	24時間受付 (年中無休)	Tel.0120-0-78310 (なやみ言おう)	
	あいちこころのサポート相談 (SNS)	月～土 20時～24時(最終受付23時30分) 日曜20時～翌月曜8時(最終受付7時30分)	あいちこころのサポート相談 <a href="#">検索</a>	多重債務全般に関する 相談	★平日 9:00～12:00 13:00～17:00	Tel.0120-99-7777 (年末年始を除く)	
自死遺族相談(予約制)	★毎月第3木曜日 平日14:00～15:30	愛知県精神保健福祉センター Tel.052-962-5377	法律相談	★平日10:00～16:00	東海財務局 Tel.052-951-1764		
精神科	緊急に受診などが必要な時、 医療機関などの電話案内	毎日24時間	愛知県精神科救急 情報センター Tel.052-681-9900	津島・海部法律相談センター	★平日10:00～16:00	Tel.052-565-6110	
活消費生				海部地域消費生活 センター	★平日9:00～16:30	Tel.0567-23-0150	

※令和8年4月現在の情報です。詳細は各相談窓口にご確認ください。  
★:原則、年末年始・祝日は除きます。