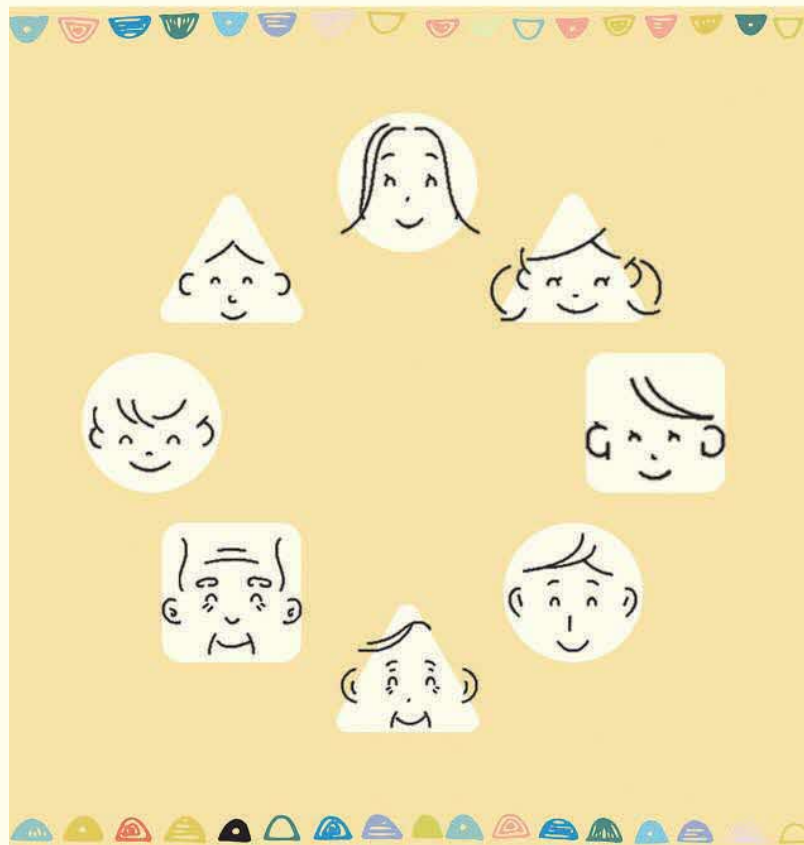


市小牧市

ゲートキーパー手帳



あなたをゲートキーパーに認定いたします



受講歴

日付	内容

こころの体温計

携帯電話やパソコンを利用して簡単な質問に答えることで、自分のこころのストレス状況と落ち込み度を知ることができます。

結果画面の例



ストレスが低いとき



ストレスが高いとき

他にも、
・家族モード
・赤ちゃんママモード
・ストレス対処タイプテスト
・アルコールチェックモード
などもあります。

こころの体温計HP



赤金魚



自分の体や病気に対するストレスを表し、レベルが上がるごとにケガをしています。

黒金魚



【存在しません】

対人関係のストレスを表し、レベルが上がるごとに攻撃的になります。

金魚鉢



家庭環境のストレスを表し、レベルが上がるごとにヒビがはいります。

猫



社会的なストレスを表し、レベルが上がるごとに赤金魚を脅かす存在となります。

石



【存在しません】

その他のストレスを表し、レベルが上がるごとに個数が増えます。

水の透明度



おちこみ度を表し、レベルが上がるごとに濁っていきます。

相談先一覧



こころの健康

*土日祝・年末年始を除く

相談機関	電話番号	相談時間
北海道いのちの電話	011-231-4343	24時間
こころの健康相談 統一ダイヤル ※北海道立精神保健福祉 センターへ繋がります	0570-064-556	月～金 9:00～21:00 土日祝 10:00～16:00
苫小牧市健康支援課 (保健担当)	0144-32-6410 /32-6411	*8:45～17:15
苫小牧市総合福祉課 (福祉相談担当)	0144-32-6189	*8:45～17:15
苫小牧市障がい福祉課 (相談支援担当)	0144-32-6412	*8:45～17:15
苫小牧市介護福祉課 (地域包括係)	0144-32-6347	*8:45～17:15
北海道苫小牧保健所 (健康支援係)	0144-77-9934	*8:45～17:30
苫小牧市地域生活支援 センター	0144-75-2808	*9:00～19:00 (土)9:00～17:00 電話相談：24時間対応
よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間対応



SNSでの相談

相談機関	二次元コード	相談時間
いきづらびっと		(月・水・金) 11:00～22:30 (火・木・日) 11:00～22:30 (土) 11:00～16:30 ※受付は相談時間終了 30分前まで
こころのホットチャット		第1部 12:00～15:50 第2部 17:00～20:50 第3部 21:00～23:50 (月のみ) 4:00～6:50 ※受付は相談時間終了 50分前まで



対面での相談

○苫小牧市役所：こころの相談日

【日時】毎月第1水曜日

【場所】苫小牧市健康支援課

【予約先】苫小牧市健康こども部健康支援課

TEL：0144-32-6410/32-6411

Mail：kenkosien@city.tomakomai.hokkaido.jp

(完全予約制：相談希望日の3日前までにご予約ください。)

○北海道苫小牧保健所：こころの健康相談

【日時】月1回開催。詳しくは保健所にお問い合わせください。

【予約先】北海道苫小牧保健所 TEL：0144-77-9934



経済問題

*土日祝・年末年始を除く

相談機関	電話番号	相談時間
苫小牧市総合福祉課 (福祉相談担当)	0144-32-6189	*8:45~17:15
苫小牧市生活支援室	0144-32-6402	*8:45~17:15
法テラス・サポートダイヤル ※内容により、お近くの法テラスを紹介 されることがあります。	0570-078-374	*9:00~21:00 (土)9:00~17:00
札幌弁護士会苫小牧法律相談 センター	0144-35-8373	*10:00~16:00 (土)10:00~13:00
苫小牧市消費者センター	0144-32-6119	*8:45~17:15※ (第2・4金) 8:45~20:00
苫小牧市社会福祉協議会	0144-32-7111	*8:45~17:15
苫小牧年金事務所	0144-56-9003	*8:30~17:15



医療機関

*土日祝・年末年始を除く

相談機関	電話番号	相談時間
道央佐藤病院 (医療相談室)	0144-67-0236	*9:00~11:30 *13:30~15:30
メンタルケアセンター	0144-34-2969	(月~土)8:30~11:30 (月~土)13:30~16:30 (水)17:30~19:30
ウトナイ病院	0144-58-2314	(月・水)9:00~11:30 (水)13:30~16:30
苫小牧緑ヶ丘病院	0144-34-4761	*8:30~10:30 *13:00~15:30 (土)8:30~10:30



人権・就労

*土日祝・年末年始を除く

相談機関	電話番号	相談時間
苫小牧市配偶者暴力 相談支援センター	0144-32-6369	*8:45~17:15
北海道立女性相談 援助センター	011-666-9955	*9:00~17:00
性暴力被害者支援センター 北海道 さくらこ	050-3786- 0799	*10:00~20:00
各警察相談センター	#9110	24 時間対応
札幌弁護士会 苫小牧法律相談センター	0144-35-8373	*10:00~16:00 (土)10:00~13:00
札幌法務局苫小牧支局	0144-34-7151	*8:30~17:15
苫小牧家庭生活 カウンセリング協会	0144-36-8582	(水・金)10:00~16:00



依存症

相談機関	電話番号	相談時間
GA日本 (ギャンブル依存)	046-240-7279	毎月最終週の日曜 11:00~15:00
AA北海道 セントラル・オフィス	011-557-4329	*11:00~16:00
北海道断酒連合会	011-642-2725	9:00~17:00
北海道ダルク (薬物)	011-750-0919	*9:00~17:30 (土)9:00~12:00