



# メンタルヘルス相談

～心身の調子を崩す前に、まずはご相談ください～



相談は  
無料です!!

- ・夜眠れない
- ・何を食べてもおいしく感じられない
- ・人間関係に少し疲れている
- ・職場に行くのが最近つらくなってきた

このような悩みをお持ちの方には、「メンタルヘルス相談」をお勧めいたします。

相談内容等については、個人情報保護により厳守されますので、安心してご相談ください。

## 個別面談による

臨床心理士の面談によるメンタルヘルス相談です。

相談日：毎月の指定日（宮城支部ホームページ参照）

申込方法：宮城支部のホームページ（パスワード：genki55）から申込みください。

【トップページ→トピックス：メンタルヘルス相談の申し込みはこちらから】

【個別面談によるメンタル相談開催日】

開催日	開催地
H28.7.16(土)	仙台市
H28.7.22(金)	大崎市
H28.8.17(水)	登米市
H28.8.27(土)	仙台市
H28.9.16(金)	栗原市
H28.9.24(土)	仙台市

## 新規 所属所訪問型

先生方のメンタルヘルスのためにカウンセラーが所属所に訪問致します。

「遠方のため相談会場に行けない」など、遠慮なくお申込ください。

1人45分（1校4人まで）「雑談・愚痴」にも応じますよ。

申込方法：2週間前までに郵送、メールまたはFAXで。

詳しくは、平成28年5月30日付け公立宮城第12の27号通知をご覧ください。

## こころと身体のセルフチェック

公立学校共済宮城支部では、組合員・被扶養者のこころと身体の健康維持・増進のため、「こころと身体のセルフチェック」のサービスを行っています。

無料で、気軽に、いつでもどこでも、携帯電話（パソコンでも可能）を使って、簡単にセルフチェックができます。

さあ、今すぐチェック! →URL <https://fishbowlindex.jp/psmiyagi/>



### 生活習慣病予防にお役立てください

- ♥ メタボチェック…あなたのメタボがひと目でわかります。
- ♥ 活動量チェック…日頃の運動不足がどれだけ深刻かがわかります。
- ♥ 引き算ダイエット…一日に一つのアドバイスを実践するだけでOK。



### あなたはこころの疲れを感じませんか？



## こころの体温計



現在の自分のこころの状態（ストレス状態と落ち込み度）を確認するシステムで、質問に答えると、水槽にいろいろなキャラクターが現われ、こころの状態をビジュ

アルで確認することができます。

水槽の中に心理的世界が表現され、その中で泳いでいる赤金魚をご自身にたとえています。

他に、家族モード、ストレス対処タイプテスト、精神的健康状態チェック（WHO-5）、精神障害チェックがあります。

※こころの体温計は、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、心身の不調を感じる方は、専門機関にご相談されることをお勧めします。

