

心の健康チェック表

ここ2週間のあなたの状態に近いものに○をつけてください。

最近2週間の私は…	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
明るく、楽しい気分で過ごした。	5	4	3	2	1	0
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。	5	4	3	2	1	0
意欲的で、活動的に過ごした。	5	4	3	2	1	0
ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。	5	4	3	2	1	0
日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	5	4	3	2	1	0

WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)

採点方法

5つの回答の数字を合計してください。

合計	点
----	---

- ・13点以上ならば特に心配ありません。
- ・13点未満、またはいずれかに0または1の回答があるときは、少し心配です。心の病気の初期サインに思いあたることはありませんか。

こころの体温計

「こころの体温計」は気軽にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。

杉並区 こころの体温計

検索

携帯・スマホはこちらから

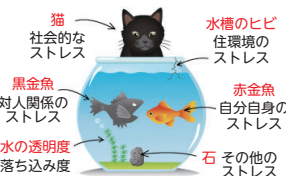
<https://fishbowlindex.jp/suginami/>



QRコード

本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。



本人モード 結果画面(例)

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

水槽のヒビ 住環境のストレス

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 飲酒が心にとどのような影響を与えているのか分かります。

ストレス対処タイプテスト あなたのストレス解消法はどのタイプ?



あなたのストレス解消法はどのタイプ?

※「こころの体温計」は、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、早めに専門家に相談されることをおすすめします。

心の病気の初期サインに気づく

心の病気は誰にでも起こります。心の不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談しましょう。

■例えば

- ・気分が沈む、憂うつ
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・理由もないのに不安な気持ちになる
- ・周りに誰もいないのに、声が聞こえる
- ・なかなか寝つけない、熟睡できない
- ・自分がいないほうがいいと思う 等

周囲の人が気づきやすい変化

心の病気は、自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいていても心の病気だと思っていない場合もあります。

その人らしくない行動が続いたり、生活面の支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

■例えば

- ・服装が乱れてきた
- ・急にやせた、太った
- ・感情の変化が激しくなった
- ・独り言が増えた
- ・死をほのめかす 等



杉並保健所 保健予防課

荻窪5-20-1 ☎03-3391-1025

(令和2年12月現在)

杉並区 心の健康相談 マップ

心の健康や病気の悩みを抱えていたら、一人で悩まず早めに相談しましょう。

杉並区内の精神科等の医療機関、5か所の保健センターをご案内します。



医療機関

- ・専門的な治療・服薬が開始できます。
- ・原則同じ医師に相談が可能です。

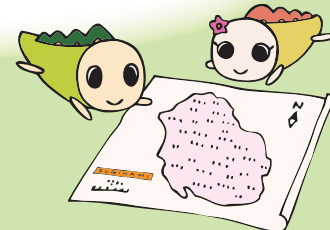
保健センター

- ・家族が困っている、対応方法を知りたい。
- ・受診した方がよいか迷うとき。
- ・精神科医による相談日も設けています。



予約方法や対応可能かどうかは、あらかじめお電話でご相談ください。

誰かに話すことで、自分では思いつかなかったものの見方や、選択肢に気づくことができます。



精神科医療機関

1	アーク荻窪大森クリニック	荻窪5-29-20 パシフィックアークビル4F	3393-2318
2	安藤医院	上荻1-5-8 直長ビル3F	3220-4361
3	荻窪三丁目クリニック	荻窪3-47-12	6676-5798
4	黒田クリニック	荻窪5-16-5 エルシオン荻窪104	5347-2622
5	西荻聖和クリニック	西荻北3-19-2 富士ビル3F	3397-3050
6	西荻メンタルクリニック	西荻北2-3-9 グランピア西荻窪301号	6909-9374
7	ひまわりメンタルクリニック	天沼3-2-6 トヨタ駅前ビル5階	5347-7871
8	医療法人財団若尾会 メンタルクリニックいわお	西荻北3-18-12	3399-8765
9	医療法人社団東京愛成会 メンタルクリニックおぎくぼ	荻窪5-27-5 中島第二ビル401号室	5347-5761
10	医療法人社団清亮会 やないクリニック	西荻北3-19-3 ペルフォート西荻駅前208	3397-2220
11	久我山メンタルクリニック	久我山5-5-12 さざれえにしビル202	5941-3832
12	医療法人社団永翠会 さくらクリニック	永福3-47-9 飯田ビル1階	6379-0690
13	下高井戸北口心療内科	下高井戸1-2-13 山口ビル2F	3324-7977
14	鈴木医院	浜田山3-34-16	5357-8820
15	社会福祉法人浴風会 浴風会病院	高井戸西1-12-1	3332-6511
16	医療法人社団啓神会 Aiクリニック	和田1-42-7 2F	5340-7472
17	阿佐ヶ谷 純クリニック	阿佐谷南1-16-10 已善第2ビル3F	3317-7766
18	あんずクリニック	梅里1-7-15 3F	5305-3358
19	糸田川クリニック	高円寺北2-3-8 日光ビル6F	3336-2610
20	円メンタルクリニック	高円寺南2-21-6 第12紀州ビル1階	5929-7366
21	高円寺クリニック	高円寺南4-45-11 高円寺大同ビル1階 3号室	3312-6123
22	高円寺ふじたクリニック	高円寺北3-23-12 オーク・タワー高円寺4F	5327-3755
23	立正佼成会附属 佼成病院	和田2-25-1	3383-1281
24	こころとからだ・光の花クリニック	阿佐谷南1-34-9 サウスコート阿佐ヶ谷203号室	6454-6525
25	医療法人社団円祐会 塩入医院	阿佐谷南3-1-23 第五進和ビル2F	6915-1061
26	武正内科	和田3-47-14	3311-3737
27	野崎クリニック	阿佐谷南3-37-13 大同ビル301	3398-3222
28	はるの・こころみクリニック	阿佐谷南3-37-13 大同ビル306-1	5335-7907
29	ミズメンタルクリニック	高円寺南4-27-7-106	5913-8212
30	南阿佐ヶ谷こもれば メンタルクリニック	阿佐谷南1-9-3 HEALTH3階	5378-5001
31	とおる医院	西荻北5-12-15	5310-2501
32	柳沢クリニック	西荻北3-13-14 エスカイア西荻窪208号	5382-8237

杉並区 精神科医療機関・保健センターマップ



保健センター		
A	荻窪保健センター	荻窪 5-20-1 3391-0015
B	高井戸保健センター	高井戸東 3-20-3 3334-4304
C	高円寺保健センター	高円寺南 3-24-15 3311-0116
D	上井草保健センター	上井草 3-8-19 3394-1212
E	和泉保健センター	和泉 4-50-6 3313-9331

お住まいの地域を担当する保健センターへお電話ください。
精神科医師による相談日(予約制)も設けています。相談は無料です。
担当の保健センターがわからない場合は、いずれかの保健センターへお問合わせください。

こちらもご利用下さい。

東京都医療機関案内サービス

“ひまわり”は、24時間医療機関案内などを行っている都民のためのサービスです。

☎03-5272-0303

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



新宿 中野 杉並



自分や大切な人が、
こころの病気かな、と思ったら…
<https://kuseibu-kakora.jp/>