

困りごとはありませんか。下記の項目に☑を入れてみましょう。

チェックが多かった色に応じてどこに相談すればよいか、右ページに相談窓口を掲載しています。※☑がついたからといって病気というわけではありません

ひとりで抱え込まずに、身近な人や身近な窓口相談してみましょう。

仕事・学校などの場面

- ☐ 人付き合いが苦手だ
- ☐ 思ったことをそのまま言葉にしたり行動に移す
- ☐ 言われた言葉が、冗談なのか例え話なのかわからない
- ☐ 好きなことにはのめりこむ
- ☐ うっかりミスや忘れ物が多い
- ☐ アドバイスを忘れてしまい、同じミスを繰り返すことが多い
- ☐ デスクの上の整理整頓が苦手だ
- ☐ ふと目についたこと、気になったことに注意がそれるなど気が散りやすい
- ☐ スケジュール管理ができない
- ☐ 業務や課題の締切りに向けてプランニングすることが苦手だ
- ☐ メモをなくしたり、メモに何を書いたのかわからなくなってしまう
- ☐ 一生懸命やってもうまくいかないことがある
- ☐ 指示を受けるときは、ひとつの内容を伝えてほしい

生活面

- ☐ 急な予定変更は混乱してしまう
- ☐ 自分の小遣いや生活費は、やりくりをするより好きなものにつかいたい
- ☐ 暗黙のルールがわからない
- ☐ 同じ質問を繰り返すことが多い
- ☐ 火の元や明かり、家の戸締りを何度も確認すると安心する
- ☐ 周りの音がとても気になる（例：商店街などの雑踏にすることが苦痛だ）
- ☐ 自分の思いや考えをうまく説明することが苦手だ
- ☐ 人を安易に信じやすい

心身面

- ☐ イライラして人や物にあたってしまうことがある
- ☐ 人から注意されるのが嫌だ
- ☐ 否定されると腹が立つ
- ☐ 人に会いたくない
- ☐ 心配ごとが頭から離れない
- ☐ 朝起きるのがつらい
- ☐ やる気が起きない
- ☐ お腹の調子が悪い（下痢や便秘）
- ☐ 食欲がない
- ☐ 眠れない、眠りが浅い

仕事・学校での困りごとに関する相談窓口

大学のカウンセラー・学生相談室・大学生活センターなど

静岡市暮らし・しごと・相談センター（静岡市社会福祉協議会）
葵区 054-249-3210 駿河区 054-286-9550 清水区 054-371-0305
「暮らし」「しごと」についてお困りの方や不安のある方の相談を受け付け、生活の立て直しを支援しています。

障害者就業・生活支援センターさつき
054-277-3019
障害種別関係なく就業とそれを支える生活の相談を受け付けています。

産業医や社内の相談窓口

ハローワーク静岡
054-238-8609
ハローワーク清水
054-351-8609
就労や求職活動の相談を行っています
平日 10:00～17:00 受付

清水区 サポートステーション
054-351-7555
働くことについての悩みを抱えている
概ね 15～39 歳の方やその家族を対象
に就労へ向かうための相談と自立支援
のためのセミナーなどを行っています
火～土 10:00～17:00 受付

葵区 しずおかジョブステーション
054-284-0027
学生や若者を含めた幅広い求職者を対象として世代別の求職相談や面接指導、各種セミナーを用意し就職へと導きます
平日 9:00～17:00 受付

静岡市発達障害者支援センターきらり
054-225-1124
平日 8:30～17:00 受付

生活に関する相談窓口

静岡市ひきこもり地域支援センターDanDan しずおか
054-260-7755
静岡市にお住いで、ひきこもりで悩んでいる人やその家族などを対象に面接相談を受け、当事者の居場所活動、家族教室などを行っています。来所が難しい方には、必要に応じて電話相談・訪問支援を行うこともできます。
火～土 9:00～17:00 受付

青少年交流スペース「アンダンテ」
054-255-0600
高校生相当年代から概ね 30 歳代までのひきこもり傾向や人間関係等で悩んでいる青少年およびその家族の相談に応じています。フリースペースを設けて、青少年の居場所づくりを行っています。（場所：静岡県青少年会館）
月～土 12:00～16:00

どこに相談すればよいかわからないときは・・・

子ども若者相談センター
054-221-1314
不登校、引きこもりやニートなど 39 歳までの子ども・若者の様々な悩みの相談に対応しています。
平日 8:30～17:15 受付

心身の健康に関する相談窓口

地域の内科・心療内科・精神科を医師会ホームページで検索できます
静岡医師会（葵区・駿河区）
<https://shizuoka-city-med.or.jp>
清水医師会（清水区）
<http://www.sihimizu-ishikai.com>

こころの電話
054-285-5560
精神保健福祉専門の電話相談員が心の健康や精神医療、アルコール、思春期等の相談に応じています
平日 8:30～17:00
夜間休日はいのちの電話に転送されます

【各区の福祉事務所】

葵区障害者支援課	054-221-1099
駿河区障害者支援課	054-287-8690
清水区障害者支援課	054-354-2122
平日 8:30～17:15 受付	