

迷わずに相談しましょう！

現代人にとって「こころの病気」はとても身近で誰でもかかる可能性がある病気です。
また、誰かに相談したいと思っても中々難しく、相談することをためらっていませんか？
そんなときには、医療機関や専門の相談窓口を利用しましょう。



こころの耳（厚生労働省）

ストレスチェック制度やメンタルヘルス不調などの相談を受けています。

電話相談 0120-565-455

(月・火 17:00~22:00 土・日 10:00~16:00 祝日と年末年始を除く)

ポータルサイト

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



心の病で医療機関を受診しようと思います。何科を受診すればいいのでしょうか？

心の病を専門とする医師は、精神科医と心療内科医です。

心の病を専門とする医療機関の正式な標榜科目名は、心療内科、神経科、精神科ですが、最近ではメンタルヘルス科やストレス外来などという看板を掲げている医療機関もあります。

間違いやすい標榜科として神経内科がありますが、神経内科は脳、末梢神経、筋肉などを扱う内科の一分野です。受診する前にホームページ等で診療内容を確認ともに、事前に電話等で連絡をいれておくといでしょう。

精神科・・・こころの病が原因で症状も「こころ」に現れる病気を治療する

心療内科・・・こころの病が原因で症状が「身体」に現れる病気を治療する

