

～こころの相談窓口をご存じですか？～

「気持ちが落ち込む」「よく眠れない」など、悩みを抱えていたり、つらいことがあると、こころが疲れ、心身にさまざまな影響が現れます。

そのまま放置すると、うつ病などこころの病気のリスクが高まります。うつ病は自殺を引き起こすことがある病気のひとつです。

不安やストレスで身動きがとれなくなる前に、身近な人に相談したり、公的な相談窓口を利用することもできます。

早めの気づき、相談することで、こころの健康を保ちましょう。

【相談窓口】

こころの健康相談	小国町健康福祉課・地域保健担当 0238-61-1000	9:00～17:00 (土日、祝日および年末年始を除く) 保健師が相談に応じます。
心の健康相談ダイヤル	山形県精神保健福祉センター 023-631-7060	9:00～12:00 13:00～17:00 (土日、祝日および年末年始を除く) ※拡充期間(9月10日～9月17日)は 時間を拡充し対応 → 9:00～17:00
こころの健康相談統一ダイヤル	山形県精神保健福祉センター 0570-064-556	
心の健康インターネット相談	山形県精神保健福祉センター	山形県精神保健福祉センターのホームページよりアクセス
こころの健康相談@山形 (LINEでの相談)	山形県	LINEアプリで友達登録 友達追加の検索でID【@950wtmqh】を 検索して追加
心の健康相談	置賜保健所・地域保健福祉課 精神保健福祉担当 0238-22-3015	精神科医師による精神保健福祉相談 月2回程度(要予約)
いのちの電話	社会福祉法人 山形いのちの電話 023-645-4343	13:00～22:00 毎月10日はフリーダイヤルで 24時間対応(0120-783-556)
働く人の 「こころの耳電話相談」	厚生労働省 0120-565-455	月曜日・火曜日 17:00～22:00 土曜日・日曜日 10:00～16:00 (祝日、年末年始は除く)