

ひとりで悩まないで

待っています あなたの声を



加古川市 市民健康課 公認心理師による無料心理相談【要予約】

TEL : **079-427-9191** 水曜日 9:00~16:00 (祝日除く) 【電話・面談可】

※ご予約・保健師による健康相談は平日 (9:00~17:00) にお受けしています。

兵庫県加古川健康福祉事務所
こころのケア相談

TEL : **079-422-0003**

毎月原則第2・4月曜 【予約制】
(精神科医による専門相談)

兵庫県のちと心の
サポートダイヤル

TEL : **078-382-3566**

平日 18:00~翌8:30
土日祝 24時間対応

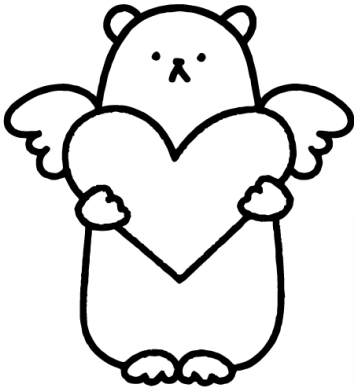
生きづらびっと
LINE : @yorisoi-chat



平日 8:00~22:30
土日 11:00~22:30

※最終受付は終了時間の30分前です。
※令和6年2月時点の情報です。最新の情報はHP
をご確認ください。

こころのサインに気づいていますか？



- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが 楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが 今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

上記の項目が2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続く場合は、「うつ病」のサインかもしれません。医療機関への受診又はこころの悩みに関する相談窓口へ相談しましょう。
(表面下部参照)

ストレスとの上手な付き合い方

1 呼吸法を行う

疲れを感じたときは深呼吸を。吸う息より吐く息を長めに、自分に向けてあたかいメッセージを送ると、より効果的です。

2 情報から離れる

いつも情報に触れてばかりでは、こころも体も疲弊してしまいます。時には情報から離れてリラックスしてみてもいい？

3 相談・受診する

相談することで解決の糸口が見つかることがあります。お気軽に相談窓口をご利用ください。(表面下部参照)

また、こころの専門家に相談したいときは、精神科や心療内科を受診しましょう。

まずは相談してください

つらいとき、悩みを抱えたとき、まずは相談してください。
誰かに悩みを話すのは、とても勇気のいることかもしれません。
しかし、**あなたの力になりたい人は必ずいます。**