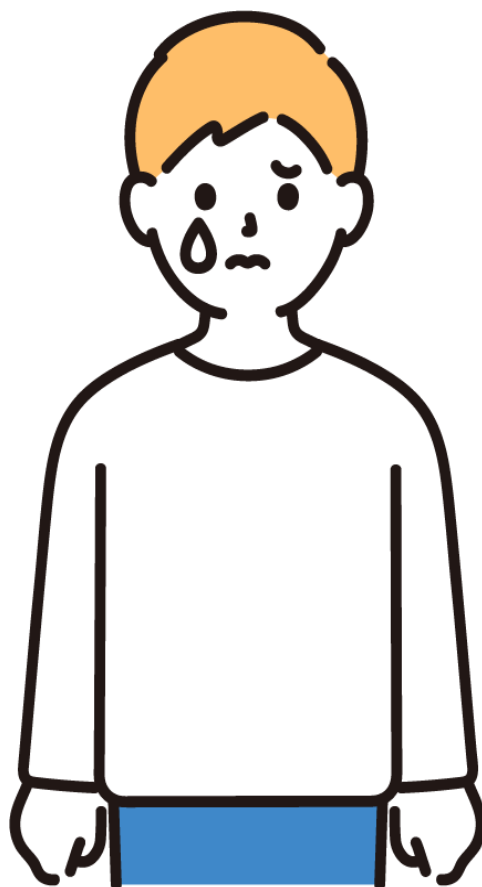


超えていませんか？



こころの限界

こころの相談を受け付けています

相談窓口一覧



インターネットを使って相談窓口を検索できます。キーワード「加古川市 こころの健康」で検索または二次元コードを読み取ってください。

加古川市 市民健康課

☎079-427-9191

【保健師による相談】

平日8:30~17:15

【公認心理師による心理相談】

平日週1回 ※要予約

兵庫県加古川健康福祉事務所 こころのケア相談

☎079-422-0003

【精神科医による専門相談】

原則毎月第2・4月曜

※要予約

兵庫県のちと心の サポートダイヤル

☎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



※最新の情報は各ホームページをご覧ください。

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。

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が、**しかし、あなたの力になりたい人は必ずいます。**



【お問合せ】 加古川市 市民健康課 ☎079-427-9191