

悩んでいませんか？



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】

原則第2・4月曜(変更月あり)

※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



月金 6:00~22:30

日火水木土 8:00~22:30

(受付は 22:00 まで)

※最新の情報は各ホームページをご覧ください。

ストレスを溜め込んでいませんか？



- めまいを起こすことがある
- イライラすることが多くなった
- なかなか眠れない
- お酒やタバコの量が増えた
- 気が付くと何か食べている
- 人と会うのが面倒くさい

どれも「病院に行くほどではない」「学校や仕事を休む理由にはならない」と思ってしまうがちな症状です。

しかし、こうした「**ささいな**」不調こそが**ストレスのサイン**です。

長期にわたリストレス状態が続くと、こころの病気にかかる可能性があります。いつもと違う状態に気づいたら「こころが疲れているかも」と素直に受け止め、早めの対策を心掛けましょう。

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

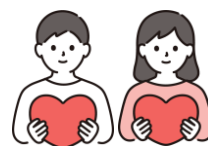
相談することで解決の糸口が見つかることがあります。お気軽に相談窓口をご利用ください。(表面下部参照)

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、自分ではどうしたらよいかわからないとき、そんなときはひとりで抱え込まず、まずは相談してください。

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