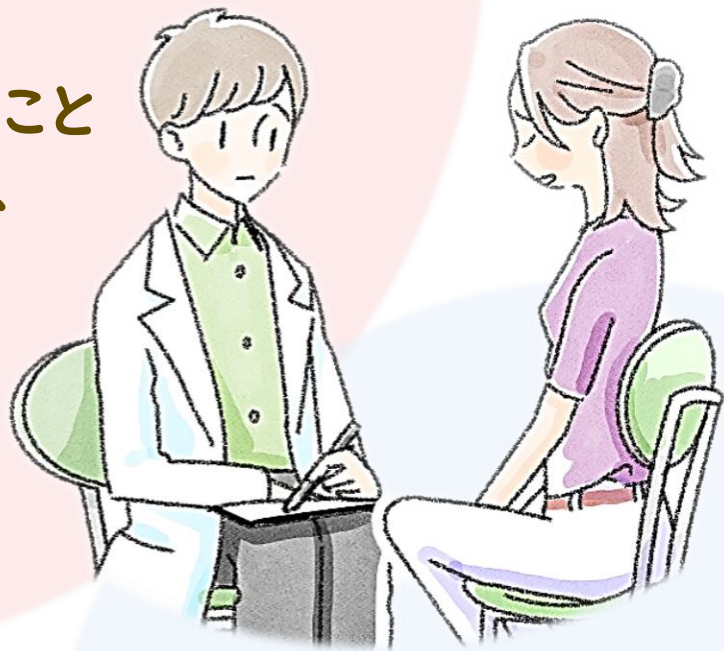


相談できる場所がここにあります

心配なこと、困っていること  
ひとりで悩まず  
お話してください



### ● こころの相談会 ●

相談無料

予約制

眠れない、不安や緊張が続く、気分が落ちこむ、  
仕事や人間関係などの心配事が頭から離れずつらい…など

心身の不調や悩みについて臨床心理士に相談できます

【これからの予定】

相談会日	申し込み締切
令和8年1月20日(火)	令和8年1月15日(木)
2月16日(月)	2月10日(火)
3月17日(火)	3月12日(木)

「臨床心理士」とは  
こころの問題に  
アプローチする  
“心の専門家”です。

会 場：見附市保健福祉センター

時 間：午後1:30~4:20（1組 50分 各日3組）

申込み：健康福祉課 予防医療係(0258-61-1370)

### ● 市内の相談窓口 ●

相談内容	相談先	電話番号 (市外局番:0258)	相談日時 (年末年始除く)
こころ	ホットラインこころ 心の専用相談	なやみゼロ 62-7830	平日 9:00~16:00
健康 こころ	見附市健康福祉課 予防医療係	61-1370	平日 8:30~17:15
くらし 仕事	くらしの自立支援センターみつけ	62-7010	平日 9:00~17:00

## こころの健康のためのヒント

### 生活リズムを整えましょう

三度の食事、十分な睡眠は  
こころの元気の基盤です

### 自分の気持ちに気づき表現してみましょう

不安や恐怖を感じるのは自然なこと  
人に話すことでストレスは和らぎます

### ストレス対処法を見つけましょう

#### つらいときは相談を

自分に合った対処法を見つけましょう  
ひとりで抱え込まず、早めに相談を

### 人とのつながりを保ちましょう

人とのつながりは、元気の源。こんな時だからこそ  
いつもより声をかけ合ってみてはいかがでしょう

## 大切なのは「気づく」こと

あなたはご自身の抱えているストレスに  
気づいていますか？

人間関係・体調不良  
仕事や学校の悩み  
経済的な不安など・・・

思い当たることはありませんか？

「うつ病」はストレスが重なるなどの理由から  
脳内にトラブルが生じ、  
こころのエネルギーが低下してしまう病気です  
ご自身のストレスは重なっていませんか？



## うつ病のサイン

### 自分で感じるこころのサイン

・気分が沈む ・イライラする  
・集中力がない など

### 身体に出るサイン

・食欲がない ・眠れない  
・体がだるい など

### 周りから見てわかるサイン

・表情が暗い ・落ち着きがない  
・飲酒量が増える など

「うつ病」のサインを見逃さず、自分や周りの人のサインに気づいたら早めに相談しましょう

## 早い対応ほど、早い回復につながります

### ● 市外の相談窓口 ●

相談内容	相談先	電話番号	相談日時 (年末年始除く)
こころ	新潟県中越地域 いのちとこころの支援センター	(0258) 88-0070	平日 8:30～17:15

### ● 24時間対応相談窓口 ●

相談内容	相談先	電話番号	相談日時
こころ	新潟いのちの電話	025- 288-4343	毎日24時間
	新潟県こころの相談ダイヤル	0570- 783-025	毎日24時間

### ● SNS相談 ●

LINE	NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク「生きづらびっと」 友だちID検索 @yorisoi-chat 友だち追加	相談時間 (受付は22:00まで)	月	火	水	木	金	土	日
			6:00～22:30	○				○	
			8:00～22:30		○	○	○		○ ○

