

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

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

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すか？

「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？



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

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
・集中力がない
・イラライラする
など

身体に出るサイン

・食欲がない
・体がだるい
・眠れない
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 QRコード 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	○	○	○		○	○	○