

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



● 心の相談会 ●

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

「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。

【令和8年度の予定】

| 相談会日 | 申込締切 | 相談会日 | 申込締切 |
|----------|----------|-------------|-------------|
| 4月21日(火) | 4月16日(木) | 10月20日(火) | 10月15日(木) |
| 5月16日(土) | 5月13日(水) | 11月16日(月) | 11月11日(水) |
| 6月15日(月) | 6月10日(水) | 12月12日(土) | 12月9日(水) |
| 7月13日(月) | 7月8日(水) | R9年1月19日(火) | R9年1月14日(木) |
| 8月18日(火) | 8月13日(木) | 2月15日(月) | 2月9日(火) |
| 9月16日(水) | 9月11日(金) | 3月16日(火) | 3月11日(木) |

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か

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 | 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 | | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | |

【お問合せ】 見附市健康福祉課 予防医療係 0258-61-1370