

② 公認心理師によるこころの相談

相談
無料

心の健康や悩みごと（家庭や仕事の人間関係、育児など）を、公認心理師に相談してみませんか。相談内容に関する秘密は守られます。事前予約が必要となります。

対面相談

【日程】 9月1日(火)・8日(火)・15日(火)・17日(木)・24日(木)・29日(火)
【場所】 保健センター

【予約を希望するかた】

住民保険課 健康推進係(☎76-2855) へ、お電話ください。こころの相談は、毎月行っています。詳しくは、広報みさとお知らせ版をご確認ください。

③ こころのストレスはありませんか？

生活面でのさまざまな苦勞や不安を抱え、ストレスをためすぎていませんか？

生きるのがつらい、いっそのこと消えてしまいたい…

とあなたの心が悲鳴をあげているときは、迷わずに相談してください。

相談窓口

#いのち SOS (年中無休・24 時間対応) よりそいホットライン(年中無休・24 時間対応)
お も い さ さ え る つ な ぐ さ さ え る
☎ 0120-061-338 (通話料無料) ☎ 0120-279-338 (通話料無料)

埼玉県 SNS 相談事業 『こころのサポート@埼玉』

「こころのサポート@埼玉」では、「気分が沈む」「眠れない」「生きるのがつらい」など、こころの健康に関するお悩みを、専門の相談員に LINE で無料相談ができます。

どんな小さな悩みでも、ひとりで抱え込まないことが大切です。

まずは、気軽に相談してみませんか？

問合せ＝埼玉県疾病対策課 ☎048-830-3565



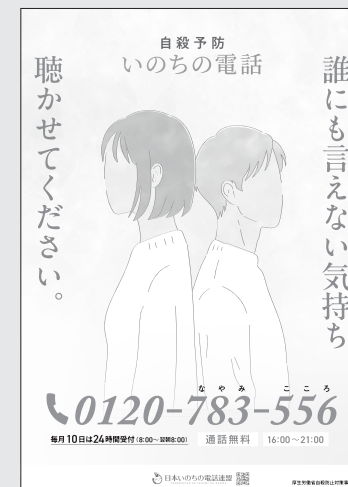
かくれてしまえばいいのです

④ 生きるのがしんどい あなたのための Web 空間 『かくれてしまえばいいのです』

『かくれてしまえばいいのです』は、生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けの Web 空間です。

9月10日(木)から16日(水)は 自殺予防週間です！

自殺予防週間にあわせて、各種相談窓口をご紹介します。一人で悩まずに、まずはお相談ください。また、周りに「いつもと様子が違う」と気になるかたがいるときは、優しい声かけをお願いします。



① 福祉まるごと相談

相談
無料

「収入がなくて、生活していくのが大変」「誰でもいいから、悩みを聞いてもらいたい」「子どもが家にひきこもってしまった」「夫がリストラされ、精神的に落込んでいる」など。

そんなときは、『福祉まるごと相談』をご利用ください。

相談員と一緒に課題を整理し、解決に向けて一緒に方法を考えます。

■すぐに悩みを聞いてほしいかた

電話相談

毎週月～金曜日（祝日、年末年始を除く） 午前9時～午後5時
☎080-3759-6756（美里町専用回線）

■じっくり悩みを聞いてほしいかた【予約優先】

対面相談

【日時】 9月8日(火) 午後1時30分～3時30分(1人30分程度) 受付：午後1時～3時
【場所】 保健センター

※当日の受付も可能です。ただし、予約優先となります。

◆毎月第2火曜日に実施します。詳しくは、広報みさとお知らせ版をご確認ください。

次回の相談日は、10月13日(火)です。

※相談には専門の相談員が対応し、必要な情報の提供や助言を行います。

※一次的な相談窓口となりますので、場合によっては、相談内容に適した別の相談窓口へおつなぎします。

【予約を希望するかた】

介護福祉課 社会福祉係(☎76-5132 FAX 76-0909) へ、希望の相談日・時間をお知らせください。



福祉まるごと相談