

不安やつらい気持ちを誰かに話すことで

ほっとできるかもしれません。

以前に比べて
気分が沈みがちで
やる気が出ない

不安で学校や仕事に
行きたくない

趣味やスポーツ、
外出がしたくない

わけもなく
不安な気持ちに
なる

気持ちが落ち込んで
食欲がない

眠れない

仕事でミスが
増えた



身近な人の様子が気になるときは

声

をかけてあげてください。

眠れてる？

食欲はどう？

相談して
みない？

最近つらそう
だけど、大丈夫？



周南市こころの相談会
(健康づくり推進課)
0834-22-8553



様々な要因からくる精神不安やストレスへの適切な対応について
気持ちが楽になる方法を一緒に考えてみませんか？
悩みを抱える人や支える人（家族等）も利用してください。
公認心理士・臨床心理士による、お一人1時間の個別相談です。

相談先



✿ こころのLINE相談@やまぐち
(山口県健康増進課)
毎日：18時～22時



LINE

✿ NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク
月・水・金：11時～22時30分（22時まで受付）
火・木・日：17時～22時30分（22時まで受付）
土：11時～16時30分（16時まで受付）



LINE



Twitter



チャット

✿ チャイルドライン
(NPO法人 チャイルドライン支援センター)
18歳までの子どもがかける電話です。
チャットでの相談も受付しています。



✿ NPO法人 BONDプロジェクト
10代20代の女性のためのLINE相談
月・水・木・金・土：10時～22時（21時30分まで受付）
メール相談は24時間受付しています。



LINE

✿ NPO法人 あなたのいばしょ
誰でも無料・匿名で利用できるチャットです。
24時間365日



チャット

