

一人で悩まないで！！

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。
『最近よく眠れない…』、『食事がおいしく食べられない…』など、ストレスを感じていませんか？

みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）

検索



こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましよう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときには・・・誰かに相談してみましよう

長崎いのちの電話

095-842-4343

相談時間 9:00~22:00(年中無休)、毎月1・3土曜日は9:00~翌9:00

いのちの電話(フリーダイヤル)

0120-783-556

相談時間 毎日16:00~21:00、毎月10日8:00~翌8:00

よりそいホットライン

0120-279-338

相談時間 24時間

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

相談時間 24時間(年中無休)

NPO 法人あなたのいばしょ

チャット相談窓口

<https://talkme.jp/>

相談時間 24時間(年中無休)



県のホームページでは相談機関一覧を掲載しています。

長崎県 相談機関一覧

検索



どこに相談していいかわからないときは、下記のサイトで検索することができます。

厚生労働省 支援情報検索サイト

検索



くらしとこころの総合相談会

くらしとこころの総合相談会では、専門相談員が複数で相談をお受けします。

ひとりで悩まないで相談してみませんか？

【こころの健康相談】

臨床心理士などのこころの専門相談員が相談をお受けします。

- 不安が強い、気分の落ち込みが続く
- 体がだるい、眠れないことが増えた
- ご家族がストレスを抱えて心配
- 新型コロナウイルスに感染するのが怖い など

【くらしに関する相談】

弁護士・中小企業診断士など生活に関する専門相談員が相談をお受けします。

- 借金が返せない、多重債務を抱えている
- 生活が苦しい
- 離婚したいが、今後の生活が不安
- 経営が苦しくいきづまっている など

〈開催日〉

- ①令和3年 7月 8日(木)、9日(金) ※終了しました
- ②令和3年 9月 9日(木)、10日(金) ※終了しました
- ③令和3年11月11日(木)、12日(金) ※終了しました
- ④令和4年 1月13日(木)、14日(金)
- ⑤令和4年 3月10日(木)、11日(金)



〈開催時間〉

各日 13:00~17:00

〈会場〉

最寄りの保健所（感染防止のため、保健所と県庁をオンラインで結んだ対面相談です。）

要予約

【申込み先】 最寄りの保健所に電話にて（連絡先は表面）

【申込み期限】 相談会開催日のそれぞれ4日前

定員に達し次第、期限より早く締め切らせて頂く場合がありますので、予めご了承ください。

※新型コロナウイルス感染予防のため、保健所では当日、健康チェック（検温等）を行います。

※倦怠感・発熱等の体調不良がある場合、ご利用できません。予めご了承ください。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開催を中止する場合があります。

こころの健康やうつ病、依存症（アルコール・薬物・ギャンブル）などの相談や精神科医療機関などの情報提供を行っています

	電話番号	対象地域	開庁時間
長崎市地域保健課	095-829-1311	長崎市	月～金（祝日、年末年始を除く）、8:45～17:30
佐世保市障がい福祉課	0956-24-1111	佐世保市	月～金（祝日、年末年始を除く）、8:30～17:15
西彼保健所	095-856-5159	西海市、長与町、時津町	月～金（祝日、年末年始を除く）、9:00～17:45
県央保健所	0957-26-3306	諫早市、大村市、東彼杵町 川棚町、波佐見町	月～金（祝日、年末年始を除く）、9:00～17:45
県南保健所	0957-62-3289	島原市、雲仙市、南島原市	月～金（祝日、年末年始を除く）、9:00～17:45
県北保健所	0950-57-3933	平戸市、松浦市、佐々町	月～金（祝日、年末年始を除く）、9:00～17:45
五島保健所	0959-72-3125	五島市	月～金（祝日、年末年始を除く）、9:00～17:45
上五島保健所	0959-42-1121	小値賀町、新上五島町	月～金（祝日、年末年始を除く）、9:00～17:45
壱岐保健所	0920-47-0260	壱岐市	月～金（祝日、年末年始を除く）、9:00～17:45
対馬保健所	0920-52-0166	対馬市	月～金（祝日、年末年始を除く）、9:00～17:45
長崎子ども・女性・障害者支援センター（精神保健福祉課）	095-846-5115		月～金（祝日、年末年始を除く）、9:00～17:45