

お元気ですか？

あなたのこころ

こころの健康だより VOL.18

出水保健センター

ひとりで悩まず、相談してみませんか？

体

- 頭が痛い
- 心臓がドキドキする
- 首や肩がこる
- 冷たい汗が出る
- 手や足が冷たくなる
- 腹が痛くなったり
下痢をしたりする
など



心

- やる気が出ない
- 物事に集中できない
- いらいらする
- なんとなく心配になる
- くよくよする
- 自分がひとりぼっちだと
思ってしまう
など

生活

- 仕事が見つからない
- 家賃や税金等が払えない
- 借金がある
- ひきこもりがち
- 社会に出るのが不安
など

行動

- 人・ものに当たる
- 眠れない
- 周りの人や自分を攻撃する
- 人に会いたくない
- いつもより食欲がなくなっ
たり、食欲が出たりする
など

身近な相談場所

出水市役所健康増進課（保健センター）

63-2143（母子保健係）

63-2148（成人保健係）

出水市地域包括支援センター

63-4046（高齢者支援係）

63-4053（地域包括ケア推進係）

出水保健所

62-1636

出水市安心サポートセンター

63-4197

出水市子育て支援室

82-1846

地域活動支援センター

「集（つどい）」

62-7399

年中無休

9:00~17:00



相談時間：月～金 8:30～17:00

あなたの声を
聴かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

電話で相談したいとき

- #いのちSOS
(NPO法人 自殺対策センターライフリンク)
0120-061-338
- よりそいホットライン
(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)
0120-279-338
- いのちの電話
(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)
0120-783-556
- こころの健康相談統一ダイヤル
0570-783-556
- 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)
0120-99-7777
- 子供のSOS相談窓口 (文部科学省)
0120-0-78310
- 子どもの人権110番 (法務省)
0120-007-110
- 【生活困窮・法律・金融等相談窓口】
- 金融サービス利用者相談 (金融庁)
0570-016811
- 日本司法支援センター (法テラス)
0570-078374

SNSで相談したいとき

- 自殺対策センターライフリンク
- 東京メンタルヘルス・スクエア
- あなたのいばしょ (チャット相談)
- BONDプロジェクト
(10代20代の女性のためのLINE相談)
- チャイルドライン
18歳以下の子どものためのチャット相談
(NPO法人 チャイルドライン支援センター)

【インターネット上の誹謗中傷に関する
相談窓口】

- 違法・有害情報相談センター
(総務省)
- 誹謗中傷ホットライン
(セーファーインターネット協会)
- 【配偶者からの暴力に関する相談窓口】
- DV相談プラス

上部のQRコードから
アクセスできます。

上記以外にもさまざまな窓口があります。つながりにくい場合もあきらめず、時間帯を変えるなどして相談先を見つけてください。