

# ひとりで悩まないで

# ご相談下さい



悩みやストレスがいつまでも解消できない、心身の不調が続いているなど、一人で解決できない問題が起きたら、とにかく誰かに相談してみましょう。家族や友人、知人など、身近に話を聞いてくれる人はいませんか？ため込んでいた思いや悩みを打ち明けることで、心は軽くなります。

また、問題を冷静にとらえるきっかけとなるなど、解決の糸口が見えてくることもあります。

身近に相談相手がみつからない、話しても解決できない問題があるときには、各種相談機関に相談してみましょう。

## こころの悩み相談窓口

面接 ・ 電話	新見市 健康づくり課	72-6129	月～金曜日	8:30～17:15	
	ほほえみ広場にいみ	71-2166	月～金曜日	9:00～17:15	
	備北保健所新見支所	72-5691	月～金曜日	8:30～17:15	
	にいみ24時間安全安心相談ダイアル	0120-337-089	年中無休	24時間対応	
	岡山県精神科救急情報センター	086-225-9080	月～金曜日 土日祝日 年末年始(12/29～1/3)	17:00～翌日8:30 24時間対応	
電話	岡山県こころの電話相談	086-272-8835	月・水・木曜日	9:30～12:00 13:00～16:00	
	いのちの電話（24時間対応）	086-245-4343	年中無休	24時間対応	
	岡山県自殺対策推進センター	086-224-3133	火・金曜日	9:30～12:00 13:00～16:00	
SNS	NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク	LINE チャット	@yorisoi-chat <a href="https://yorisoi-chat.jp/">https://yorisoi-chat.jp/</a>	月・火・木・金・日 水曜日	17:00～22:30 11:00～16:30
	NPO法人 あなたのいばしょ	チャット	<a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a>	365日	24時間

