

# 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これば、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することができます。



## ●医療・健康・介護・出産・育児などの相談

にいみ24時間安全安心相談ダイヤル 0120-337-089 年中無休 24時間対応

## ●心の悩み（うつ病、不眠症、依存症、家族のことなど）

新見市	健康づくり課	72-6129		
	大佐支局	98-2111		
	神郷支局	92-6111	月～金曜日	8:30～17:15
	哲多支局	96-2111		
	哲西支局	94-2111		
<hr/>				
	ほほえみ広場にいみ	71-2166	月～金曜日	9:00～17:15
<hr/>				
	備北保健所新見支所	72-5691	月～金曜日	8:30～17:15
<hr/>				
	岡山県精神科救急情報センター	086-225-9080	月～金曜日	17:00～翌日8:30
	緊急時（夜間・土日祝日 年末年始(12/29～1/3)			24時間対応
<hr/>				
	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
<hr/>				
	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月・水曜日	9:30～12:00 13:00～16:00
<hr/>				

## ●自殺の悩み（自殺が頭をよぎるなど）

いのちの電話（24時間対応）	086-245-4343	年中無休	24時間対応
<hr/>			
岡山県自殺予防情報センター	086-224-3133	火・金曜日	9:30～12:00 13:00～16:00
<hr/>			

