

# ひとりで悩まないで、ご相談ください！



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ったら、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、下記のこころの悩み相談窓口にご相談してみましよう。

## こころの悩み相談窓口

面接・電話	新見市健康医療課	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
電話	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
	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
	岡山県こころの電話相談	086-201-0828	月～金曜日	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
	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金曜日	9:30～12:00 13:00～16:00 18:30～22:30
	SNS	NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク	LINE @yorisoi-chat チャット <a href="https://yorisoi-chat.jp/">https://yorisoi-chat.jp/</a>	月・水・金・土 月・火・木・金・日
NPO法人 あなたのいばしょ		チャット <a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a>	年中無休	24時間対応

