



待っています あなたの声を

助けて

嬉しい

悲しい

つらい

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
☎ **0570-064-556** (有料)

相談対応曜日・時間帯は都道府県によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の公的な相談機関につながります。

SNS相談事業

厚生労働省 SNS相談 検索

よりそいホットライン 24時間対応

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

フリーダイヤル つなぐ ささえる
☎ **0120-279-338** (無料)

FAXでの相談の方
☎ **03-3868-3811**

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方
☎ **0120-279-226** (有料)

フリーダイヤル つなぐ つつむ

IP電話及びLINE OUTからおかけの方
☎ **050-3655-0279** (有料)

支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど様々な方法の相談窓口をご紹介します。

支援情報検索サイト 検索

みんなで取り組もう
いのち支えるゲートキーパー

いつでも
だれでも
どこでも

変化に気づく

じっくりと耳を傾ける

支援先につなげる

温かく見守る

令和元年度 自殺予防週間 9月10日(火)~9月16日(日)

詳しくは 厚生労働省 自殺対策 検索



参加費無料・事前申込不要

こころの健康セミナー

日時 9月14日(土) 14時~15時30分
場所 アバンセ (佐賀市天神3丁目2-11)
内容 講演「こころの健康、睡眠と
ストレスケア」(仮)
講師 佐賀大学医学部 精神医学講座助教
松島 淳氏

みなさん。眠れてますか？
睡眠には、こころと体の疲労を回復させる働きがあり、睡眠不足や質が悪化したりすると健康上の問題や生活に支障が出て、生活習慣病のリスクにもつながります。また、不眠とうつ病などのこころの健康に深い関係があります。
この機会に「睡眠」「こころの健康」「ストレスケア」を学んでみませんか？

問 佐賀県障害福祉課 精神保健福祉担当 ☎25-7401