



2週間以上続く不眠はうつ病のサイン

ひとりで悩まず相談しましょう

こころの健康・悩みなどに関する主な相談窓口

♥自分や家族のこころの健康について心配があれば、お気軽にご相談ください

相談先	電話番号	日程	時間
○こころの健康相談ダイヤル (山形県精神保健福祉センター)	☎023-631-7060	月～金	9:00～12:00 13:00～17:00
○こころの健康相談統一ダイヤル (電話をかけた所在地で実施している公的な相談機関に接続)	☎0570-064-556	月～金	9:00～12:00 13:00～17:00 18:30～22:30
○#いのち SOS (NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)	☎0120-061-338 (フリーダイヤル)	月	24時間
		火～日	10:00～24:00
○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 (フリーダイヤル)	毎日	24時間
○いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	☎0570-783-556 ☎0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎日	10:00～22:00
		毎日	16:00～21:00
		毎月10日	8:00～翌日 8:00
○山形いのちの電話 (社会福祉法人 山形いのちの電話)	☎023-645-4343	毎日	13:00～22:00
○こころの悩み電話相談室 (山形県立こころの医療センター内)	☎0235-22-3991	毎週火曜日	10:00～12:00
○庄内保健所 地域保健福祉課 (山形県庄内総合支庁内)	☎0235-66-4931	月～金	8:30～17:15
○鶴岡市健康課 (鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる内)	☎0235-25-2111 (内線 364)	月～金	8:30～17:15

健康課では看護師による『こころの健康相談』を行っています

毎週金曜日午後 (相談無料・要予約)

1回目 午後 1:15～2:15

2回目 午後 2:30～3:30

特定非営利活動法人 ぼらんたす 『こころ元気相談会』

☆相談無料、要予約、対面

☆会場：楽家(らくや) 鶴岡市陽光町 10-36

☆相談日：毎月第2水・第4土(午前10:00～午後5:00)

☆申込・問合せ：☎0235-33-8730(平日午前10:00～午後3:00)

☆相談内容：法律問題、家庭問題、職場の人間関係、こころの悩み、若者の問題など

☆弁護士、産業カウンセラー等専門家、民間団体相談員と一緒に考えていきます(秘密厳守いたします)

♥電話相談や来所相談が難しい方を対象に携帯電話・スマートフォン・パソコンから相談ができます

- 山形県心の健康インターネット相談
- 厚生労働省 SNS 相談
- 様々な悩みに対する窓口を紹介するサイト