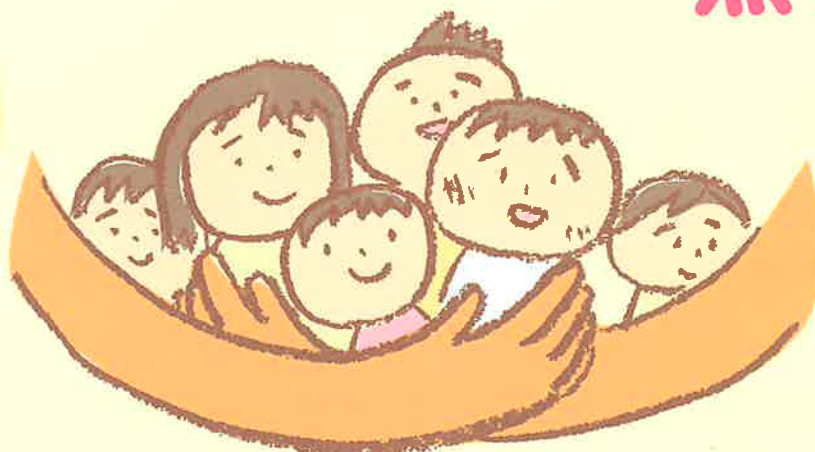




# こころの健康づくり

## 無料相談

不安や  
心配がある



よく眠れない

気分が  
落ち込んだ  
状態が続く

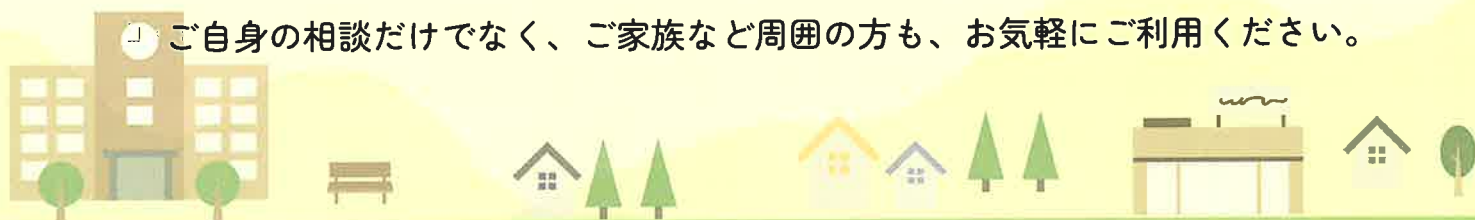
## あなたの悩みを話してみませんか？

身近な人には話しづらい、こころの健康についての悩みを、  
専門の相談員がお聞きします。

必要に応じて、専門の相談機関などをご紹介します。

相談に費用はかかりません。

ご自身の相談だけでなく、ご家族など周囲の方も、お気軽にご利用ください。



### 電話相談

☎092-937-2777

日時：月曜～金曜 9時～17時  
(祝日・年末年始を除く)

### 面接相談

毎月第2木曜

※祝日・お盆の  
場合は変更

場所：ふれあいセンター(図書館がある建物)

要予約 ☎092-935-1484 志免町役場健康課

お問合せ：志免町役場 健康課 保健指導係 ☎092-935-1484

※こころの悩みだけでなく、アルコール依存症やひきこもりなどの精神保健関連の相談もお受けしています。ひとりで抱えず、ぜひご相談ください。

# つらい気持ち ひとりで抱えていませんか？

**こころの耳** は職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです。

すべて  
無料

こころの耳



<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

働く人の  
「こころの耳電話相談」  
☎0120-565-455

ストレスの  
セルフチェックは  
スマホで5分！

## セルフチェック

今のストレス状態  
を把握する

## セルフケア

ストレスとの自分なりの  
つきあい方を見つける

## eラーニング

知識を身につけ  
実践する



厚生労働省の  
サイトです！

## 福岡県の各種相談窓口

### 生きるのがつらい、家族や友人が心配、気持ちを整理したい

	ふくおか自殺予防ホットライン	☎092-592-0783	年中無休 24時間対応
	福岡いのちの電話	☎092-741-4343	
	心の健康相談電話	☎092-582-7400	月曜～金曜 9:00～12:00 13:00～16:00
	いのちの電話インターネット相談	<a href="https://www.inochinodenwa.org/soudan.php">https://www.inochinodenwa.org/soudan.php</a> ※メールでの相談を受け付けます	
	きもちよりそうライン@ふくおかけん	LINE ID : @469xxbam (月曜・木曜 / 16時～19時)	

### うつなどの心の病に関する悩み、アルコール依存症などの相談

福岡県粕屋保健福祉事務所  月曜～金曜 / 8:30～17:15 粕屋町戸原東 1-7-26	電話相談 ☎092-939-1185
	来所相談 予約制(随時)
	精神科の専門医師による「こころの健康相談」 ○ 毎月 第1・3木曜 13:30～15:30 <b>要予約</b>
福岡県精神保健福祉センター  月曜～金曜 / 8:30～17:15 春日市原町 3-1-7	電話相談 ☎092-582-7500
	来所相談 予約制(随時)

### ひきこもりに悩んでいる

福岡県ひきこもり地域支援センター  月曜～金曜 / 8:30～17:15 福岡精神保健福祉センター内(春日市原町 3-1-7)	電話相談 ☎092-582-7530
	来所相談 予約制(随時)