

ひとりで悩んでいませんか？

みなさんはここ1か月の間で、
このような症状を感じていませんか？

何かに急き立て
られる気がして
落ち着かない



気分が沈みがち



理由もなく
涙が出る



食べ過ぎてしまう
または
食欲がわかない



何をしても
楽しくない



つらい症状が長く続く場合は、
ここがSOSを出しているのかもしれない

困ったときやつらいときに話を聞いてもらう
だけでも、気持ちが楽になることがあります。
裏面の相談窓口をご覧ください。

あなたのこころの声を聴かせてください

ひとりで悩まないで、悩みを相談してみませんか。
電話で相談しづらい方は、LINEなどのSNSでも
相談できます。



●24時間、相談できるところ

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）

つなぐ ささえる
☎ 0120-279-338



#いのちSOS（NPO法人自殺対策支援センターライフリンク）

おもい ささえる
☎ 0120-061-338



24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう
☎ 0120-0-78310



●SNS相談できるところ

まもろうよこころ



●その他、こころの健康相談窓口一覧

津市 こころの健康相談窓口



●こころの状態チェック（オンラインメンタルヘルスケアシステム）

KOKOROBO メンタル

