

こんな悩みを抱えていたら 相談してください

眠れない

口数が
減った

怒りやす
くなった

食欲が
ない

不安に
感じる

ひきこも
りがち

ひとりで悩まないで

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

津市

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。
電話では相談しづらい方には、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

●電話・SNS相談できるところ●

まもろうよこころ



津市こころの健康相談窓口



●こころの状態チェック●

(オンラインヘルスケアシステム)

KOKOROBO メンタル



KOKOROBOは、メンタル不調の予防と不調のある方への早期手当、さらに必要な方に医療への橋渡しを行う、オンラインによるメンタルヘルスケアシステムです

