

知らせてほしい、心のSOS

“誰でも落ち込むことってありますよね。
そんな時、ちょっとお話してみませんか？”

悩みや困りごとは、心や体の問題のほか、生活困窮、育児や介護疲れ、孤立などが原因と言われています。ひとりで抱え込まずに相談してみませんか？

川上村で受けることができる“こころ”の相談会

心理士による「こころ」の相談(年6回)

川上村では、臨床心理士による相談を実施しています。

「人との接し方に不安がある」「眠れない」「食欲がない」「不安で仕方ない」
「閉じこもりや不登校で困っている」「介護や子育てに悩んでいる」…
そんな悩み事や相談ごとを専門家が受けてくれます。

場所：ヘルシーパークかわかみ

担当者：佐久総合病院 臨床心理科 心理士

ちょっとした悩み事でもけっこうです。お気軽にお申し込みください。
完全予約制ですので、保健福祉課保健師までご連絡ください。

Tel 0267-97-3600

人と会うのは、ちょっと嫌だなという人はコチラ

電話・SNSでの相談

- ▶ よりそいホットライン(24時間)
☎ 0120-279-333
- ▶ こころの健康相談統一ダイヤル
☎ 0570-064-556
- ▶ #いのちSOS(月・木・金:24時間、火～水/土～日:6時～24時)
☎ 0120-061-338

まもろうよこころ

検索



3月は自殺対策強化月間です