

## つらい気持ち、一人で抱えていませんか。【相談窓口のご案内】

ストレスをため込んでしまうと、心や体に様々な変化が現れることがあります。

〈気持ちの変化〉 涙もろくなる・イライラする・気分の浮き沈みが激しい・自分を責めてしまう・投げやりになる・怒りっぽくなる・不安に感じるが多くなる・緊張が解けない・誰とも話す気にならない

〈からだの変化〉 眠れない・眠気が取れない・悪夢・同じ夢を見る・目まい・頭痛・肩こり・疲れやすい・食欲不振・過食・吐き気・胃痛

もし、あなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その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。



電話・面接  
による相談



- 安中市福祉課・健康づくり課・住民福祉課  
027-382-1111  
月～金曜日（祝日、年末年始除く）午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
- 安中保健福祉事務所  
027-381-0345  
月～金曜日（祝日、年末年始除く）午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

電話相談



- 群馬県こころの健康センター電話相談  
027-263-1156  
月～金曜日（祝日、年末年始除く）午前 9 時～午後 5 時

電話相談



- こころの健康相談統一ダイヤル  
0570-064-556（おこなおう まもろうよ こころ）  
月～金曜日（祝日を除く）午前 9 時～午後 10 時  
自殺予防のための相談電話です。通話料のほか利用料がかかります。

電話相談



- よりそいホットライン  
0120-279-338 \*24 時間対応  
どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。



よりそいホットライン

電話相談



- 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 毎日 午前 10 時から午後 10 時まで  
0120-783-556 毎日 午後 4 時から午後 9 時まで  
毎月 10 日 午前 8 時から翌日午前 8 時まで



いのち・つなぐサポートサイト

- 群馬県いのち・つなぐ・サポートサイト  
群馬県による自殺対策のサイトです。自分のことで悩んでいる方、まわりの人を心配している方、大切な人を自死でなくした方にご覧いただきたい情報が載っています。



SNS 相談窓口一覧

- 厚生労働省ホームページ  
SNS で相談できる機関のご案内です。年齢を問わず相談できる LINE・チャット等による相談、10 代 20 代の女性のための LINE 相談、18 歳以下の子供のためのチャット相談等の連絡先が載っています。