

つらい気持ち・・・一人で抱えていませんか

群馬県では、県内に本拠地を置くプロスポーツチームと協力して、動画を作成しました。

プロとして活躍する選手たちにも、多くの悩みや挫折がありました。

乗り越えられたのは、多くの支えがあったから・・・。

選手からのメッセージをご覧ください。



みんなは悩んでいないかな
古牧 昌也 選手



その中で、友達やチームメイトに話すことで、
すぐ気持ちが楽になった体験があります。



つらい時は逃げてもいい
鹿沼 柊汰 選手



もしキミが、気持ちが落ち込んでいる中で、がんばっていたら
無理をしないで休んでください。

こころの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556 平日 9:00~22:00
通話料及び利用料がかかります



いつもと違っていたら声をかけよう
松原 修平 選手



チームの中で不安がある選手や、悩みがある選手を
見かけたときは、よく声をかけています。



不安や心配事、悩みなどを抱えて
いる人へ、一人で抱えず誰かに話し
てみてください。

身近に悩みなどを話せる人がいな
い人は、相談窓口をご利用ください。

動画は、群馬県公式 YouTube チャンネル「tsulunos」で公開中。
写真右下の QR コードから直接アクセスすることもできます。

こころの健康相談統一ダイヤル

お こ な お う ま も ろ う よ こ こ ろ
0 5 7 0 - 0 6 4 - 5 5 6

開設日 月～金曜日（祝日及び年末年始はお休み）

開設時間 午前9時～午後10時

※通話料と NTT ナビダイヤル利用料がかかります。

群馬県こころの健康センター

