

「こころ」と「いのち」みんなで支え合う郡上

～3月は自殺対策強化月間です～

こころ、元気ですか？

3月は、卒業や入学、就職、転勤、引越しなど、生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期です。あなたや身近な人に「眠れない」「食欲がない」「怒りやすくなった」「口数が減った」「ひきこもりがち」といった不調や悩みを感じることはありませんか。

もしも悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、少しでも勇気を出して、信頼できる人やご希望の窓口を選んで話してみませんか。

身近な相談先	
健康相談 臨床心理士等の相談	市役所健康課(やまつつじ) ☎ 88-4511 【要予約】 (受付：平日8時30分～17時15分)
こころの健康相談 (精神科医による専門相談)	関保健所 ☎ 0575-33-4011 【要予約】 (受付：平日9時～17時)
いのちの電話	岐阜いのちの電話協会 ☎ 0120-434-376 月～日 : 19～22時 月、水、金曜日 : 12～22時 第1・3土曜日 : 8～22時

他の相談先は、市ホームページをご確認ください。



「郡上市 こころ 相談」で検索

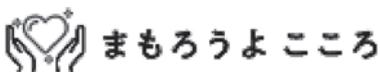


電話・SNS相談

LINEなどのSNSやチャットで悩みの相談ができる窓口を紹介します。休日や夜間に利用できる窓口もあります。

厚生労働省

「まもろうよ こころ」



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

- ・電話、SNSによる相談窓口を紹介します。
- ・あなたにあった窓口を探しましょう。
- ・「こころを落ち着けるwebサイト」も利用してみましょう。

文部科学省

「子供のSOSの相談窓口」

- ・こどものための相談窓口を紹介します。
- ・電話、SNSなど、あなたにあった窓口を探しましょう。



問 大和保健センターやまつつじ (健康課)
88-4511

株式会社 郡上電気

八幡町小野3丁目
☎0575-65-2378

電気のお困りごと
何でもご相談ください

★社員募集中★



Spring Fair
入学卒業おめでとう
キャンペーン
期間：R6.3.20▶4.6

レストランおがたま
温泉レストラン山法師

やまと温泉
さ入館で
優待券
プレゼント

30%OFF セット・定食

詳しくは ▶ 

道の駅古今伝授の里やまと 0575-88-2525 

広告