

ひとりで悩んでいるあなたへ

話を聞いてもらった。
心が少し落ち着いた。

知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、
電話やSNSで気軽に相談できます。

保健師への相談はこちら



府中市

「府中市こころの健康相談」
対面や電話で保健師に
相談することができます。

こんなことはありませんか？

●からだのサイン

- ☐ 眠れない からだのだるい
- ☐ 疲れやすい 食欲がない
- ☐ 頭痛や腹痛・どろきがする など

●こころのサイン

- ☐ ゆうつ 気分が重い
- ☐ イライラする
- ☐ 不安である 集中できない
- ☐ 好きなこともやりたくない
- ☐ わけもなく涙がでる など

●行動のサイン

- ☐ 元気がない 表情が暗い
- ☐ 落ち着きがない 怒りっぽい
- ☐ 過度な飲酒や喫煙
- ☐ ギャンブルにのめりこむ
- ☐ 遅刻や欠勤をする など



電話やSNS
(チャットやLINE)
での相談先はこちら



厚生労働省

大切な人のいのちと心を支えるために
ちょっと気にしてみる、
ちょっと声をかけてみる

ひとりひとりが、身近な人の様子を気にかけ、こころのサインに気づくことが、いのちを守り、支えることにつながります。

相談を受けている人も抱え込んだり、反応に迷うことがあるかもしれません。

そんな時にはあなた自身の応援者を見つけると、よりよい支援になることもあります。

周囲ができる4つのヒント

気づく 変化に気づいて声をかける

聴く 本人の気持ちを尊重し
耳を傾ける

つなぐ 早めに専門の医療機関や相談
機関に相談するように促す

見守る 温かく寄り添いながら
じっくり見守る



健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)、上下支所地域共生係(☎62-2231)