

ひとりで悩まないで、まずは電話で相談を!!

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、職場環境の変化など、みなさんのライフスタイルが大きく変化しています。そのため、ストレスを強く感じやすく、心身ともに不調をきたす方もいます。ストレスからうつ病などの精神疾患を発症し、正常な判断ができない状態になることで、自殺に至るケースも少なくありません。

ひとりで悩みをかかえずに、まずは誰かに相談してみませんか？

●問合せ うきは市福祉事務所 福祉係 ☎75-4961

こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570-064-556

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。※相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



よりそいホットライン ☎ 0120-279-338

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。※24時間対応

◆暮らしの悩みごと ◆悩みを聞いて欲しい方 ◆DV・性暴力などの相談をしたい方

◆外国語による相談をしたい方など

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



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10:00～22:00まで

☎ 0120-783-556 毎日16:00～21:00まで・毎月10日 8:00～翌日8:00まで

<https://www.inochinodenwa.org/>



チャイルドライン（NPO法人チャイルドライン支援センター）☎ 0120-99-7777

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

毎日16:00～21:00まで

<https://childline.or.jp/index.html>



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。

出典：厚生労働省HP

～4月のゆるやかカフェ～

「毎日、なんだかつらい」

「だれかと話がしたい」

「子どもとはなれて、ゆっくりお茶したい」

予約不要、出入りは自由です。

ゆっくりおしゃべりしませんか。

< 4月の開催日 >

❖ 4月15日（木）10:00～12:00

場所：男女共同参画センター

（うきは市民センター2階和室）



生後4カ月～就学前幼児無料託児あり
※ 3日前までに要予約

ひとりでのおんぼろされたい方は、図書館で過ごしたり、お買い物に行かれたりしても大丈夫です。その間、お子さまをお預かりします。

●問合せ うきは市男女共同参画センター ☎77-2661 E-mail woman@city.ukiha.lg.jp
開館時間 9:00～17:00 休館日 水・日・祝日・年末年始