

こころの悩み事相談所について

町では、下記の日程でこころの悩み事相談所を開設しています。悩みやストレスがいつまでも解消できない、心身の不調が続いているなど、一人で抱え込んでいませんか？臨床心理士がゆっくりとお話を伺います。

相談例

- ・ 誰にも話せずに困っていることがある
- ・ 死にたいと思うほどの痛みや悩みをかかえながら、誰にも相談できず困っている
- ・ 「生きるのがつらい」と悩んでいる などどんな悩み事でも結構です

- ◆開催予定日 令和6年 9月11日(水)、11月13日(水)
令和7年 1月15日(水)、3月12日(水)

都合により日程が変更になる場合があります。

- ◆時間 午前10:00~12:00 / 午後1:00~午後4:00

- ◆場所 役場分庁舎1階 相談室

- ◆料金 無料

相談専用ダイヤル ☎64-3331 事前予約ダイヤル 福祉保健課 ☎64-4836

※ 相談は予約制で、1回30分です。匿名でも相談できます。

専用ダイヤルでの相談の場合、他の方の相談中は繋がらないこともあります。ご理解の上、おかけ直してください。

○その他の相談機関について

まずはご相談を・・・

◆こころの健康相談統一ダイヤル(全国共通ナビダイヤル)

☎0570-064-556 365日24時間対応(平日12~13時を除く)

◆山梨いのちの電話

☎055-221-4343 火曜日~土曜日 16:00~22:00

◆いのちSOS(NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

☎0120-061-338 月曜、木曜 0:00~24:00

火曜、水曜、金曜、土曜、日曜日 6:00~24:00



上記以外にも、南部町ホームページ(☞各課>福祉保健課>こころの悩み事について)からも山梨県こころの悩み事相談窓口一覧をご確認いただけます。

ひとりで解決できない問題が起こったら、とにかく誰かに相談してみましょ。ため込んでいた思いや悩みを打ち明けることで心は軽くなります。一人で悩むより、まず相談を。