

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苦し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7年 11月12日(水)

令和8年 1月14日(水)、 3月11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

☎予約・お問い合わせ/福祉保健課 64-4836 ☎相談専用ダイヤル 64-3331

※ 相談は予約制で、1回30分です。 匿名でも相談できます。

○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

◆よりそいホットライン

☎0120-279-338 365日 24時間対応

◆NPO法人チャイルドライン支援センター 18歳までの方が対象となります。

☎0120-99-7777 毎日16:00～21:00（年末年始除く）

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う。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。