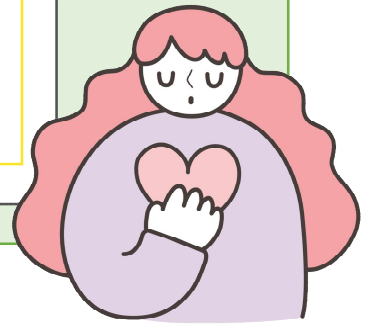


からだやこころのSOS、 ひとりで抱え込んでいませんか？

こんな不調が続いていませんか？
それはこころの不調(SOS)のサインかもしれません。

- なかなか眠れない
- 気分が落ち込む
- 好きなこともやる気がおきない
- 食欲がない
- 集中できない
- イライラする、怒りっぽくなった




あなたの今の気持ちを話したり、書いたりすると、
こころが少しずつ整理されていきます。 あなたの気持ち、聴かせてください。


● 射水市 こころの健康相談 (要予約)

日程等の詳細は、裏面をご確認ください

● 富山県 こころの電話

 ① 076 - 428 - 0606 平日9:30~17:00
② 0570 - 074 - 333 夜間・休日・年末年始

● NPO法人 富山カウンセリングセンター《ユアパレット》

 076 - 492 - 6635 毎日16:00~23:00 (受付は22:30まで)

● その他 相談先

SNSやチャットを使った相談先もあります。詳細はこちら



射水市 こころの健康相談



こころの不調は、ひとりで抱え込まずに早めの相談や受診が必要です。
 専門相談員による相談会を実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

対象	射水市在住で、こころの健康相談を希望する方
内容	専門相談員（公認心理師）による個別相談 相談時間 約1時間
会場	射水市保健センター（射水市中村38）
予約先	射水市健康推進課（射水市保健センター内） ☎（0766）52-7070 平日（祝日除く） 8:30～17:15



※ 相談希望の方は、事前にご予約ください

午前	4月 3日（金）
	4月 22日（水）
	5月 19日（火）
	6月 8日（月）
	6月 18日（木）
	6月 24日（水）
	7月 6日（月）
	7月 22日（水）
	8月 4日（火）
	9月 16日（水）
	10月 6日（火）
	11月 6日（金）
	11月 26日（木）
	1月 12日（火）
	2月 16日（火）
	2月 26日（金）
3月 9日（火）	

午後	4月 14日（火）
	5月 8日（金）
	6月 3日（水）
	8月 24日（月）
	9月 2日（水）
	9月 28日（月）
	10月 19日（月）
	11月 17日（火）
	12月 7日（月）
	12月 23日（水）
	1月 29日（金）
	2月 5日（金）
	3月 23日（火）

午前 ① 9:15～10:15
 ② 10:30～11:30

午後 ① 1:15～2:15
 ② 2:30～3:30