

ひとりで悩まず、少しでも悩んだら…こころの相談窓口を紹介します。

- ・うつ、ひきこもり、依存、こころの健康についてお悩みの方の相談をお受けします。

【こころの相談電話】 仕事、学校、人間関係等さまざまな相談に対応致します！	月・水・木・金 9:00～11:30/13:00～16:30
	TEL098-888-1450 ※火曜、祝日、年末年始、慰霊の日を除く
【精神科救急医療情報センター】 緊急で精神科受診が必要かどうか？等	平日：17:00～翌1:00/土日・祝日：9:00～翌1:00
	TEL098-889-8893 ※非対象者：アルコール酩酊者、身体合併症優先者

【沖縄いのちの電話】 ～死を選ぶ前にご相談下さい～	年中無休：10:00～23:00迄
	TEL098-888-4343

・大切な人(配偶者、親、子ども、きょうだい)を自死(自殺)により亡くされた方を対象に、自らと向き合い同じ境遇の方々と語り・悲嘆を分かち合いながらも、自分のこころを整理し安らぎを得られるようにする場所です。

自死遺族【分かち合いの会】	毎月第3土曜日/14:00～16:00(受付13:30～)
	TEL098-888-1443 ※費用 ¥ 200(茶菓子代等)

※各市町村役場精神保健福祉担当窓口でも相談できます。