

なんとなく不安



長久手市

人に会いたくない



# こころの相談室

いつもイライラする



眠れない



精神保健福祉士や保健師がこころや体の相談に応じます。悩みを抱える方はもちろん、身近な人を心配している方もどうぞ。

## 相談場所

保健センター内相談室

## 相談日時

平日9:00~16:00



## 申込方法

事前にお電話でご予約ください。  
☎0561-63-3300

### 電話や対面で相談したいとき

長久手市社会福祉協議会	火~土 9:00~16:00	☎0561-62-4700	電話	対面	要予約
あいちこころほっとライン365	毎日 9:00~20:30	☎052-951-2881	電話		
精神保健福祉相談 ／愛知県精神保健福祉センター	平日 9:00~12:00 13:00~16:30	☎052-962-5377	電話	対面	要予約
ひきこもり専門相談 ／愛知県精神保健福祉センター内	平日 9:00~12:00 13:00~16:30	☎052-962-3088	電話	対面	要予約
愛知県瀬戸保健所	平日 9:00~12:00 13:00~16:30	☎0561-82-2158	電話	対面	※まずはお電話でご相談ください
子どもSOSほっとライン24	毎日24時間	☎0120-0-78310	電話		

### メールやSNSで相談したいとき

ひきこもりEメール相談 ／愛知県精神保健福祉センター	<a href="https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/soudan-mail.html">https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/soudan-mail.html</a> (詳細はホームページをご確認ください)	
あいちこころのサポート相談	毎日 20:00~0:00(最終受付23:30) 毎週月曜日 0:00~8:00(最終受付7:30)	  LINE      Facebook

# 悩みを抱える人の こんなサインに気づいてください



この4つの視点が大切



あなたも**ゲートキーパー**に!  
~大切な人の悩みに気づく・支える~



悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人を「ゲートキーパー」といいます。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。



誰にも悩みを打ち明けられずにいる人に、気づき、声をかけ、必要な支援につなげる**ゲートキーパー**を養成する講座を開催しています。開催日時は広報やホームページでお知らせします。

