



# ～ひとりで悩んでいませんか～



- ・眠れない、食欲がない、理由もなく落ち込む・・・
- ・イライラすることが増えた
- ・お酒を飲む量が増えた・・・
- ・ストレスから身体の調子が悪い
- ・将来のことが不安だ
- ・家族や職場での悩みを誰にも打ちあけられない・すべてが嫌になり消えてしまいたい・・・

本当に聞いてほしいことほど、身近な人に言えないまま抱え込んでいませんか？電話では相談しづらい方には、LINE などの SNS でも相談できます。

<☎電話☎で相談> 見えない相手だし電話なら話せるかもしれません。ちょっとかけてみませんか。

## 長崎いのちの電話

☎095-842-4343

9時～22時（年中無休）

第1・3（土）は9時～9時（24時間）

## いのちの電話

☎0120-783-556

毎日 16時～22時

毎月10日 8時～8時（24時間）

## よりそいホットライン

☎0120-279-338

24時間（フリーダイヤル）

## こころの電話

☎095-847-7867

月～金（祝日・年末年始除く）

9時～12時 13時～15時

## #いのちSOS

☎0120-061-338

月・木曜日 0時～26時

火曜日～水曜日、金曜日～日曜日 8時～24時

<📱SNS📱で相談> 誰にも相談できないあなたの苦しい悩み・・・SNSなら相談できませんか。

NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク

### 「生きづらびっと」LINE 相談

月・水・金・土曜日 11時～16時30分（16時まで受付）

月・火・水・木・金・日曜日 17時～22時30分（22時まで受付）

LINE 以外にも Twitter やチャットなどもあります



長崎県 SNS 相談窓口

### 「こころとこころの

### ほっとライン@ながさき」

毎日 17時45分から 24時

（23時30分まで受付）



NPO 法人 あなたのいばしょ

### 「あなたのいばしょ

### チャット相談」

24時間365日



- ひきこもりについてのご相談
- アルコール等の依存症についてのご相談
- 精神症状等があり、医療機関受診等についてのご相談など

お困りの際は長与町役場 健康保険課 ☎095-801-5820 までお問い合わせください。