

# まもるくまぐらじゅん



いつも心が元気だといいますが、落ち込んだり、イライラしたり、こころの不調は誰にでも起こります。「まだ我慢できる…」、「どこに相談したらいいのだろう…」、とひとりで抱え込んでいませんか？ その悩み誰かに話してみませんか？相談内容は秘密厳守となっていますので、安心してご相談ください。

## LINE・SNS相談

電話では相談しづらい方にはLINEなどのSNSの相談もあります。詳しくは、県のホームページでご確認ください。



## ひきこもりの相談・活動

長崎県ひきこもり地域支援センター  
(長崎子ども・女性・障害者支援センター内) ☎846-5115



## 専門の医療職による相談

西彼保健所 ☎856-5199  
専門の医療職に相談されたい場合は  
西彼保健所にご相談ください。



## こころの健康に関する相談

健康保険課 ☎801-5820



たくさんの相談窓口があります。自分に合った相談方法をお選びください。