

ひとりで悩まないで、 相談してみませんか



仕事や家庭などの日常生活の中でストレスを溜め込んでいませんか。
ストレスとは、上手につきあいたいものですが、こんな症状があらわれたら注意信号です。

- ・毎日の生活に充実感がない。
- ・これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- ・食欲がなく、体重が減った。等々

あなたご自身やあなたの周りで悩んでいる人はおられませんか。

どうぞ気軽に、下記の電話相談窓口までお電話下さい。

専門の相談員が相談に応じています。相談は無料です。秘密は固く守ります。

心の電話

(実施機関：福岡県地域精神保健協議会)

心の電話・福岡

092-821-8785

火・木・金 13～17時
祝日・盆・年末年始は休み

心の電話・北九州

093-671-4343

年中無休 0～24時

心の電話・筑豊

0948-29-2500

月～金 18～21時
祝日・盆・年末年始は休み

心の電話・筑後

0942-36-1313

月・水・金 13～16時
祝日・盆・年末年始は休み

そのほかの相談窓口

- 福岡県精神保健福祉センター (心の健康相談電話)
092-582-7400 (月～金 9:00～12:00/13:00～16:00 祝日・年末年始は休み)
- 北九州市立精神保健福祉センター (自殺予防こころの相談電話)
093-522-0874 (月～金 9:00～17:00 祝日・年末年始は休み)
- 福岡市精神保健福祉センター (こころの健康相談)
092-737-8826 (月～金 10:00～16:00 祝日・年末年始は休み)
- 福岡県保健福祉(環境)事務所

筑紫	092-513-5585	田川	0947-42-9307
粕屋	092-939-1185	北筑後	0946-22-3965
糸島	092-322-3326	南筑後	0944-72-2176
宗像・遠賀	0940-36-2473	京築	0930-23-2966
嘉穂・鞍手	0948-21-4875		

(いずれも、月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始は休み)
- ふくおか自殺予防ホットライン **092-592-0783** (24時間年中無休)
- 福岡いのちの電話 **092-741-4343** (24時間年中無休)
- 北九州いのちの電話 **093-671-4343** (24時間年中無休)

※各市町村にも相談窓口が設置されていますので、どうぞご利用下さい。

