

知らせてほしい、心のSOS

心がもやもやした、これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった、生きづらさを感じたら、ひとりで悩まずあなたの声を聴かせてください。もし、あなたの家族や近くに悩んでいる方がいたら、声をかけてください。

こんなことは
ありませんか

- ・眠れない
- ・食欲がない
- ・気持ちがしずむ
- ・友達のこと悩んでいる



声をかけて
あげましょう

- ・よく眠れてる？
- ・よかったら話して？
- ・相談できるところがあるよ

こころの体温計 ためしてみませんか？

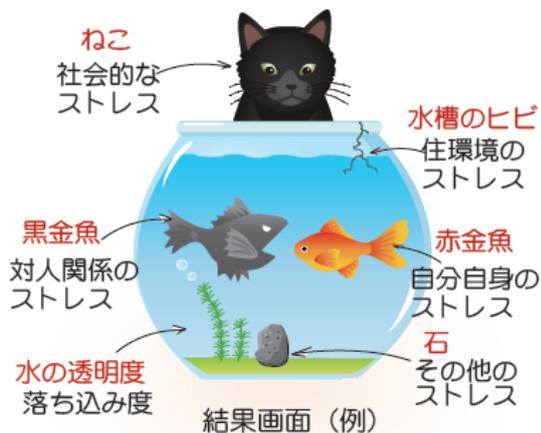
▼パソコンはこちらから
<https://fishbowlindex.jp/sakado/>

携帯・スマホはこちらから▶



♡こころの体温計(本人モード)

ストレス度・落ち込み度がわかります。



♡家族モード

家族の心の健康状態がわかります。

♡赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態がわかります。

♡ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

♡アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかがわかります。

♡こころのエンジン

悲観的に考えがちな方にお勧めです。

お問合せ先 坂戸市立市民健康センター

☎049-284-1621 FAX049-284-3939

※相談先は裏面をご覧ください。

相談してください

こころ・からだに関すること		
坂戸市立市民健康センター 保健師による電話・来所相談	049-284-1621	平日 8:30~17:15
坂戸保健所 こころの悩み・ひきこもり等の相談	049-283-7815	平日 8:30~17:15
埼玉いのちの電話 つらい気持ち・こころの苦しみ・ 死にたい気持ちの相談	048-645-4343	24 時間受付 年中無休
埼玉県こころの電話相談 電話による、こころの健康や 悩みに関する相談	048-723-1447	平日 9:00~17:00
こころのサポート@埼玉 LINE での相談、こころに関する相談	お友達登録はこちらから 	毎日19:00~23:00
生活・お金に関すること		
みんなの人権 110 番 人権相談	0570-003-110	平日 8:30~17:15
県民相談総合センター 民事・家庭問題等の相談	048-830-7830	平日 9:00~12:00 13:00~16:30
法テラス川越 弁護士・司法書士による法律相談 (面談・民事に限る)	0570-078313	予約受付 平日 9:00~17:00
女性・子どもに関すること		
女性の人権ホットライン 生き方・家族・夫婦・ DVなど女性の悩み相談	0570-070-810	平日 8:30~17:15
埼玉県警察少年サポートセンター 非行・いじめ・犯罪被害などの相談	少年用(20歳未満)048-861-1152 保護者等用 048-865-4152	平日 8:30~16:15
埼玉県立総合教育センター よりそうみんなの電話 いじめ・不登校・性格・ 人間関係などの相談	子ども用 #7300 または 0120-86-3192 保護者用 048-556-0874	24 時間受付 年中無休

※相談窓口の曜日・時間帯は変更される場合があります。