

あなたの“こころ”お元気ですか？

眠れない

気分が落ち込んでいる

食欲がない

何をやるのも面倒に感じる

イライラする
怒りっぽい

集中力がなくなる
物事が決断できない



☆自分自身のこと、家族のこと、子育てのことなど
悩み事を一人で抱えていませんか？

お気軽にご相談下さい



人に話すことで気持ちの整理ができたり、解決の糸口が見つかることもあります。

● こころの健康相談 (予約制)

精神保健福祉士がご相談に応じます

実施日：令和7年4月7日、5月12日、6月2日、7月7日、8月4日、
9月1日、10月6日、11月10日、12月1日、
令和8年1月19日、2月2日、3月2日(全日程月曜日)

※実施日は変更する場合があります。

①午後2時00分～3時00分 ②午後3時00分～4時00分

場 所： 知多市保健センター

● 健康なんでも相談 (随時対応)

実施日： 平日 午前9時00分～午後5時00分

場 所： 知多市保健センター

電話相談も行っております。
お気軽にご相談下さい。



● SNSによる相談 生きづらびっと (LINEによる相談)

NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク(外部リンク)



知多市健康推進課(保健センター)

住 所： 知多市新知字永井2番地の1

電話番号： 0562-54-1300