

あなたの“こころ”お元気ですか？



☆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、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8年4月6日、5月11日、6月1日、7月6日、8月3日、
 9月7日、10月5日、11月2日、12月7日、
 令和9年1月18日、2月1日、3月1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4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)



● かくれてしまえばいいのです



生きるのがしんどいと感じた時に
 かくられる Web 空間です。
 匿名・無料で24時間いつでも
 利用可能で、しんどい気持ちを
 抱えながら安心して過ごすことが
 できます。



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