

話して、いいんだよ。

もやもやする、悲しい、  
苦しい、イライラする…  
心がはりさけそうになっていませんか。

つらいことをつらいと感じるのは  
あなたが悪いではありません。

心と体の当たり前の反応です。  
つらい時、つらい気持ちを  
人に伝えることは、弱さなどではなく、  
明日を切り拓いてゆく勇気です。



## ◆問い合わせ先

香川県小豆総合事務所(小豆保健所)  
保健福祉課 精神保健担当

～電話番号～

**0879-62-1373**


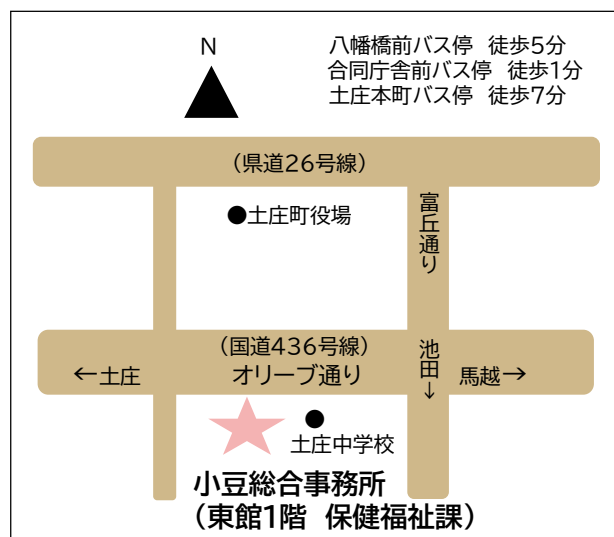
～受付時間～

月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)  
8時30分～17時

## ◆アクセス

〒761-4121

香川県小豆郡土庄町湊崎甲2079-5



相談の  
しおり

香川県小豆総合事務所  
保健福祉課

R7.8作成

# 悩みをひとりで抱え込んでいませんか？

「こころの相談」では、あなたの悩みをお聞きし、解決できるようにお手伝いします。(相談費用は無料)

大きくふくらんだ悩みやつらい思いは、「話して」「離す」ことで少し小さくなることもあります。

まずは、相談してみませんか？

## ～相談方法は選べます～

### 電話 ・ 面談

直接お越しいただけない方も、お電話にてご対応いたします。担当スタッフが丁寧に対応いたします。

時 間:月曜日～金曜日(祝日、年末年始除く)  
8時30分～17時



- ・不登校、ひきこもり
- ・人間関係、家庭関係
- ・アルコール問題
- ・こころの病気
- ・ゲーム、ネット依存 など

### その他

#### ○こころの悩み相談(精神科医)

偶数月 第一木曜日 ※要予約  
14時30分～16時10分

#### ○思春期相談(精神科医)

奇数月 第三火曜日 ※要予約  
14時30分～16時10分

### LINEで 相談 (香川県)

香川県では、LINEで心の健康に関する相談を実施しています。

時 間:毎日17時～24時  
※受付 23時30分まで  
対象者:県内在住又は県内に通勤・通学している方

詳しくはこちらから  
(香川県HP)



香川県ゲートキーパー  
推進キャラクター  
「キーもん」

- 相談は匿名でも大丈夫です。
- 面談場所をご自宅か、保健所の相談室になります。

- 電話番号等の個人情報は、ご本人の了解なしに保健所からの連絡以外に使われることはありません。



あなたの秘密は守ります。  
お気軽にご相談ください。