

# ひとりで悩んで いませんか？

/////////  
あなたが不安や辛い気持ちを  
抱えて困ったときには  
相談できる場所があります。

食欲がない

だるい

不安

眠れない

/////////  
以下のような症状は、うつ病の前ぶれの可能性があります。  
うつ病は特別な病気ではなく、誰もがなる可能性があります。  
これらの症状があれば、早めにご相談ください。

**こんな症状があれば  
早めにご相談ください**



- 〇ものごとを悪い方にばかり考える
- 〇好きだったことにもやる気が起きない
- 〇体調が悪くて毎日がつらい
- 〇ぐっすりとねむれない
- 〇おいしく食べられない

→裏面の「こころの相談窓口」をご覧ください  
学校、仕事、人間関係や生活に関すること…  
相談員が相談に応じます。



# 心の相談窓口のご案内

健康政策課HPからもご確認いただけます



鳥取県 心の相談

鳥取県では、この他にも「孤独・孤立に関する各相談窓口」をご案内しています。県のホームページからお悩みに当てはまる相談窓口をご確認ください。



鳥取県 孤独孤立

## 保健所等

心の相談窓口	電話番号	ファクシミリ	受付時間
県立精神保健福祉センター	0857-21-3031	0857-21-3034	平日8時30分～ 17時15分
鳥取市保健所	0857-22-5616	0857-20-3962	
中部総合事務所倉吉保健所	0858-23-3921	0858-23-4803	
西部総合事務所米子保健所	0859-31-9310	0859-34-1392	
最寄りの市町村 心の相談窓口			

## とっとりSNS相談

LINEを活用した相談を受け付けています。

QRコードから「とっとりSNS相談」公式アカウントを友達登録してください。



@tottorisns

とっとり SNS

## いのちの電話

●鳥取いのちの電話 **0857-21-4343** (正午～21時)

●自殺予防いのちの電話(一般社団法人日本いのちの電話連盟)

**0120-783-556** (毎日16時～21時、毎月10日8時～翌日8時) 《無料》

**0570-783-556** (毎日10時～22時)

## 借金苦や多重債務などの経済的問題について

●消費者ホットライン

最寄りの消費生活相談窓口への全国共通ダイヤル「消費者ホットライン」

**188** (イヤヤ ※局番なし)にお電話ください。

※市町村や県消費生活センター相談室など、最寄りの消費生活相談窓口につながります。

●法テラス鳥取

**0570-078357** 平日9時から17時(土日祝祭日は除く)

(IP電話をご利用されている場合は、050-3383-5495)

## 厚生労働省

厚生労働省のホームページでも、各種相談窓口、SNS相談について案内しています。



厚生労働省 まもろうよこころ

