

誰もがつらい思いを
一人で抱え込むことの
ないように

専門機関に
相談して
みませんか

ひとりで 悩んで いませんか

もし、あなたの周りに悩みを抱えている人がいたら
相談窓口を教えてあげてください
もし、あなたが先の見えない不安や、
生きづらさを感じるなどのこころの悩みを抱えていたら、
その悩みを相談してみませんか



こんな不調や
悩みを感じたら
相談してください

- 眠れない
- 怒りやすくなった
- 口数が減った
- 食欲がない
- 不安を感じる
- ひきこもりがち… など

あなたが悩みを抱えている人に気づいたとき

1

変化に
気づく

家族や仲間の変化に
気づいて声をかける



2

じっくりと
耳を傾ける

本人の気持ちを
尊重して



3

支援先に
つなげる

早めに
専門機関へ



4

温かく
見守る

寄り添いながら
じっくりと



【 関連サイト 】

こころの耳

働く人のメンタルヘルス
ポータルサイト
〈厚生労働省〉



こころもメンテしよう

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～
〈厚生労働省〉

体がだるい、眠れない、
イライラする…、
こころの健康が
気になるときに。



山形県精神保健福祉センター

〈山形県自殺対策推進センター〉

大切な人・身近な人を自死で亡くされた方の「自死遺族個別相談」
(精神科医師または保健師)や、自死遺族の集い「ティアーズの会」
を開催しています。詳しくはお問合せください。

TEL 023-624-1217 山形市小白川町二丁目3-30



相談窓口

相談窓口およびSNS相談窓口での相談は基本無料です。ただし、通話料や通信料がかかる場合があります。フリーダイヤル(0120～)は無料です。

地域の相談窓口

- **庄内町保健福祉課**
TEL 0234-42-0147
8時30分～17時15分 ※土・日・祝日・年末年始除く
- **ひきこもり相談（庄内町福祉総合相談センター）**
TEL 080-8208-2280【予約制】
9時～17時 ※土・日・祝日・年末年始除く
- **生活困窮者等相談（庄内町福祉総合相談センター）**
TEL 0234-43-6236
8時30分～17時15分 ※土・日・祝日・年末年始除く
- **庄内保健所 精神保健福祉担当**
TEL 0235-66-4931
8時30分～17時15分 ※土・日・祝日・年末年始除く
- **心の健康相談ダイヤル（山形県精神保健福祉センター）**
TEL 023-631-7060
9時～12時／13時～17時 ※土・日・祝日・年末年始除く
- **山形いのちの電話**
TEL 023-645-4343
13時～22時
- **子育てに関する相談先はこちら**



SNS相談窓口

- **NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク**
「生きづらびつと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動などへのつなぎも行います。
【LINE】@yorisoi-chat 【チャット】
日・火・水・木・土 8時～22時30分(22時まで受付) / 月・金 6時～22時30分(22時まで受付)
- **NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア**
「こころのほっとチャット」では主要SNS(LINE、X、Facebook)およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。
【LINE・Facebook】@kokorohotchat
【ウェブチャット】https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/
毎日 7時～23時50分(23時まで受付) ※1回50分／1日1回まで利用できます。



facebook



LINE



チャット



facebook



LINE



ウェブチャット

- **まもろうよこころ〈厚生労働省〉**

その他、SNS、チャット、電話、
相談窓口のリンク集



庄内地域の医療機関（受診前に医療機関へお問合せください）

- 酒田市**
 - 山容病院 …… 0234-33-3355
 - 酒田東病院 …… 0234-22-9611
 - 日本海総合病院(精神科) …… 0234-26-2001
 - さくらこころのクリニック …… 0234-21-0148
 - わたべクリニック …… 0234-43-1337
 - 瀬尾メンタルクリニック …… 0234-21-2230
 - 酒田駅前メンタルクリニック …… 0234-43-6177
 - ゆたかメンタルクリニック …… 0234-31-7888

- 鶴岡市**
 - 県立こころの医療センター …… 0235-64-8100
 - 中鉢医院 …… 0235-23-6161
 - なごみクリニック …… 0235-29-3753
 - こころの花クリニック …… 0235-29-4187
 - オリーブこころのクリニック …… 0235-23-2080

- 三川町**
 - 三川病院 …… 0235-68-0150