

# ひとりで悩まないで、 相談してみませんか



仕事や家庭などの日常生活の中でストレスを溜め込んでいませんか。  
ストレスとは、上手につきあいたいものですが、こんな症状があらわれたら注意信号です。

- ・毎日の生活に充実感がない。
- ・これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- ・食欲がなく、体重が減った。等々

あなたご自身やあなたの周りで悩んでいる人はおられませんか。  
どうぞ気軽に、下記の電話相談窓口までお電話下さい。

専門の相談員が相談に応じています。相談は無料です。秘密は固く守ります。



## 心の電話

(実施機関：福岡県地域精神保健協議会)

心の電話・福岡

**092-821-8785**

火・水・金 13～17時  
祝日・盆・年末年始を除く

心の電話・北九州

**093-653-4343**

年中無休 0～24時

心の電話・筑豊

**0948-29-2500**

月～金 18～21時  
祝日・盆・年末年始を除く

心の電話・筑後

**0942-36-1313**

月・水・金 13～16時  
祝日・盆・年末年始を除く



## そのほかの相談窓口

- 福岡県精神保健福祉センター (心の健康相談電話)  
**092-582-7400** (月～金 9:00～16:00 祝日・年末年始を除く)
- 北九州市立精神保健福祉センター (自殺予防こころの相談電話)  
**093-522-0874** (月～金 9:00～17:00 祝日・年末年始を除く)
- 福岡市精神保健福祉センター (専門電話相談)  
**092-737-8829** 依存症・ひきこもり (火・木 10:00～13:00 祝日・年末年始を除く)  
発達障がい・性同一性障がい (第1・第3水 10:00～13:00 祝日・年末年始を除く)  
**092-737-1275** 自殺関連・自死遺族相談 (月～金 10:00～16:00 祝日・年末年始を除く)
- 福岡県保健福祉(環境)事務所
 

|       |                     |     |                     |
|-------|---------------------|-----|---------------------|
| 筑紫    | <b>092-513-5585</b> | 田川  | <b>0947-42-9307</b> |
| 粕屋    | <b>092-939-1185</b> | 北筑後 | <b>0946-22-3965</b> |
| 糸島    | <b>092-322-3326</b> | 南筑後 | <b>0944-72-2176</b> |
| 宗像・遠賀 | <b>0940-36-2473</b> | 京築  | <b>0930-23-2966</b> |
| 嘉穂・鞍手 | <b>0948-21-4875</b> |     |                     |

(いずれも、月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く)
- ふくおか自殺予防ホットライン **092-592-0783** (24時間年中無休)
- 福岡いのちの電話 **092-741-4343** (24時間年中無休)
- 北九州いのちの電話 **093-653-4343** (24時間年中無休)



※各市町村にも相談窓口が設置されていますので、どうぞご利用下さい。