

# こころの健康相談

「いつもとちがう」と思ったら、こころのサインです！

- ・疲れやすい
- ・怒り
- ・寝つきが悪い
- ・眠れない
- ・イライラする
- ・不安が強い
- ・意欲が出ない
- ・落ち込む



気になるサインに心当たりがあれば、気持ちを誰かに話してみませんか？お気軽にご相談ください。

## お問い合わせ先

○相談日時：毎週 月・水・金（祝日・年末年始を除く）

13時30分～17時

○相談場所：小樽市保健所（小樽市富岡1丁目5番12号）

3階「こころの健康相談室」

○予約電話：TEL 22-3110（健康増進課）



こころの健康相談窓口一覧はこちら  
のQRコードを読み取りください →

