

こんなことで、悩んでいませんか？

すっきり眠れない、
食欲がわかない…

友だちに
なじめない、学校に
行きたくない

イライラして、
考えがまとまらない

人の目が気になり、
過度に緊張してしまう…



ひとりで悩まず、相談してみませんか？

秘密は厳守します。安心してご相談ください。

相談無料

☆ 思春期ころの相談（精神科医の相談）

＊毎月第3火曜日（午後）・第4金曜日（午後）

＊予約制 ⇒ 電話 0952-73-5060 平日（9：00～16：45）

☆ 電話相談・来所相談（公認心理師・保健師等の相談）

＊電話相談 ⇒ 平日 9：00～16：45

＊来所相談は予約制

予約はこちらまで ⇒ 電話 0952-73-5060

平日 9：00～16：45

☆ 佐賀ころの電話 電話 0952-73-5556

＊平日 9:00～16:00

☆ こころの電話統一ダイヤル 電話 0570-064-556

＊平日 9:00～16:00

＜お問い合わせ先＞

佐賀県精神保健福祉センター

住所 佐賀県小城市小城町 178-9 電話 0952-73-5060

HP アドレス <http://www.pref.saga.lg.jp/list02684.html>

こんなことで、悩んでいませんか？

すっきり眠れない、
食欲がわかない…

友だちに
なじめない、学校に
行きたくない

イライラして、
考えがまとまらない

人の目が気になり、
過度に緊張してしまう…



ひとりで悩まず、相談してみませんか？
秘密は厳守します。安心してご相談ください。

相談無料

☆ 思春期こころの相談（精神科医の相談）

* 毎月第3火曜日（午後）・第4金曜日（午後）

* 予約制 ⇒ 電話 0952-73-5060 平日（9：00～16：45）

☆ 電話相談・来所相談（公認心理師・保健師等の相談）

* 平日 9：00～16：45

* 来所相談は予約制

予約はこちらまで ⇒ 電話 0952-73-5060

平日 9：00～16：45

☆ 佐賀こころの電話 電話 0952-73-5556

* 平日 9:00～16:00

☆ こころの電話統一ダイヤル 電話 0570-064-556

* 平日 9:00～16:00

<お問い合わせ先>

佐賀県精神保健福祉センター

住所 佐賀県小城市小城町 178-9 電話 0952-73-5060

HP アドレス <http://www.pref.saga.lg.jp/list02684.html>



このようなことで、悩んでいませんか？
お話しすることで問題解決の糸口がみつかるかもしれません。



なんとなく心や体が重たい、つらい

◎精神保健福祉センター 0952(73)5060

◎保健福祉事務所

佐賀中部保健福祉事務所 0952 (30) 1691
鳥栖保健福祉事務所 0942 (83) 3579
唐津保健福祉事務所 0955 (73) 4187
伊万里保健福祉事務所 0955 (23) 2101
杵藤保健福祉事務所 0954 (22) 2105

◎佐賀県子ども・若者総合相談センター 0952 (97) 8246

生きていることが
つらい、消えてしま
いたいと思ったら

◎佐賀県自殺予防夜間相談電話
0120(400)337 (毎日 23:00~5:00)
◎佐賀いのちの電話 0952 (34) 4343



2023 年 7 月現在 精神保健福祉センター作成

家族や友達、学校、進路などの悩み

◎いじめホットライン

(小・中・高校生及び保護者)

0952 (27) 0051

◎こどもの人権 110 番

0120 (007) 110

◎24 時間子供 SOS ダイアル

0120 (078) 310

◎心のテレホン (小・中・高校生及び保護者)

0952 (30) 4989

◎ヤングテレホン

0120 (29) 7867

365 日 24 時間



365 日 24 時間



性に関する相談

性被害にあったら
すぐに！

◎性暴力救援センター・さが さが mirai

0952 (26) 1750

◎アバンセ女性総合相談

0952 (26) 0018

◎アバンセ男性総合相談

080 (6426) 3867

◎LGBT に関する相談

090 (1926) 8339

◎LINE、チャットでも
相談ができます



ひとりで悩んでいませんか？

誰にも知られず話せる場所があります



こころの健康電話相談

9/10～9/16 予防は
自殺予防週間です！

こんなことで悩んでいませんか？

- ☆ イライラして考えがまとまらない
- ☆ 不安でたまらない
- ☆ 眠れない、食欲がない
- ☆ 学校に行きたくない、友だちとうまくいかない



日時：月～金曜日（祝日を除く） 9:00～16:00

☎： 0570-064-556（こころの健康相談統一ダイヤル）

0952-73-5556（佐賀こころの電話）

※ 相談無料 ※ 秘密は守られます

佐賀県精神保健福祉センター（☎0952-73-5060）

こころの健康電話相談

9/10～9/16 予防は
自殺予防週間です！

こんなことで悩んでいませんか？

- ☆ イライラして考えがまとまらない
- ☆ 不安でたまらない
- ☆ 眠れない、食欲がない
- ☆ 学校に行きたくない、友だちとうまくいかない



日時：月～金曜日（祝日を除く） 9:00～16:00

☎： 0570-064-556（こころの健康相談統一ダイヤル）

0952-73-5556（佐賀こころの電話）

※ 相談無料 ※ 秘密は守られます

佐賀県精神保健福祉センター（☎0952-73-5060）

こころの健康電話相談

9/10～9/16 予防は
自殺予防週間です！

こんなことで悩んでいませんか？

- ☆ イライラして考えがまとまらない
- ☆ 不安でたまらない
- ☆ 眠れない、食欲がない
- ☆ 学校に行きたくない、友だちとうまくいかない



日時：月～金曜日（祝日を除く） 9:00～16:00

☎： 0570-064-556（こころの健康相談統一ダイヤル）

0952-73-5556（佐賀こころの電話）

※ 相談無料 ※ 秘密は守られます

佐賀県精神保健福祉センター（☎0952-73-5060）

こころの健康電話相談

9/10～9/16 予防は
自殺予防週間です！

こんなことで悩んでいませんか？

- ☆ イライラして考えがまとまらない
- ☆ 不安でたまらない
- ☆ 眠れない、食欲がない
- ☆ 学校に行きたくない、友だちとうまくいかない



日時：月～金曜日（祝日を除く） 9:00～16:00

☎： 0570-064-556（こころの健康相談統一ダイヤル）

0952-73-5556（佐賀こころの電話）

※ 相談無料 ※ 秘密は守られます

佐賀県精神保健福祉センター（☎0952-73-5060）