

# こころの不調を感じたら

眠れない

イライラする

## 気軽にご相談ください

食欲がない

とても体が疲れる



理由もないのに不安になる、悲しくて仕方がない...

新型コロナウイルス感染症の拡大等により、経済的な不安や、生活の不安を抱え、こころの不調が起きていませんか。もし、不安を感じたときは一人で悩まず、まずは相談してみませんか。

### 大分県こころの相談

#### 電話相談

**097-541-6290**

平日 8:30~12:00、13:00~17:00

精神保健の専門スタッフが相談に応じます。匿名でご相談できます。

#### SNS 相談



##### 相談手順

- ① LINEで友達登録
- ② 開催日時を確認
- ③ 開催日に相談

(大分県公認心理師協会委託)  
心理の専門家が相談に応じます。匿名でご相談できます。

上記以外の時間でも、様々な相談窓口で電話相談や SNS 相談が可能です。

こころ いのち 大分県

検索

大分県福祉保健部障害福祉課