

誰にも相談できない不安や悩みを 相談できる場所があります

【市ホームページ】

■こころの相談窓口・・・QR①

①



厚生労働省や秋田県でまとめた相談機関があります。

【SNS での相談】

■生きづらびっと・・・QR② ②



8:00～22:00 LINE や Web 相談ができます。

■あなたのいばしょ・・・QR③

③



24 時間 365 日 誰でも無料・匿名で相談できます。

■Bond プロジェクト・・・QR④

10 代・20 代の女の子専用の相談窓口です。

④



こころの体温計

落ち込み度・ストレス度チェック

スマホは QR コードを
読み込んでアクセス



～自分のこころの状態を確認してみよう～

簡単な質問に答えることで、ストレス度やこころの落ち込み度がチェックできます。
スマートフォン、パソコンを利用して約 1 分で判定できます。

どこに相談したらいいかわからないなどご連絡ください。保健師がお話をお聞きします。

湯沢市健康対策課 ☎0183-73-2124 月～金 8:30～17:15