

現在の位置: [トップページ](#) > [こえどたんけんたい 川越市こどもホームページ](#) > [なやみごと相談](#) > こころの健康

こころの健康



ページID1014862

更新日 2024年12月24日

こころのSOSサインに気づきましょう

友達とうまくいかない、親とケンカしてしまった……。

そんなときには、気分が落ちこんで元気が出なかったり、イライラして怒りっぽくなったりするのは、ごく自然なことです。

しかし、こうしたつらさがいつまでも消えずに、こころの中にとどまって、そのために体の調子も悪くなってしまうことがあります。

悩みやストレスが大きくなって、こころや体がダウンしそうなとき、つらい状態が長く続くときは、ささいなことでもよいので一人で抱えこまずに相談しましょう

こころの相談窓口

ひとりで悩まないで、話してみませんか。



川越市の電話相談

川越市保健所 保健予防課(精神保健担当)

電話：049-227-5102(平日8時30分から17時15分まで)

※保健所に来て相談する場合はご予約をお願いします。

その他の電話相談

埼玉県こころの電話(埼玉県立精神保健福祉センター)

電話：048-723-1447(平日9時から17時まで)

いのちの電話(社会福祉法人埼玉いのちの電話／一般社団法人日本いのちの電話連盟)

電話：048-645-4343(24時間365日)

電話：0120-783-556(毎日16時から21時まで・毎月10日8時から翌日8時まで)

#いのちSOS(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

電話：0120-061-338(24時間対応)

SNS・チャット相談

電話以外にSNSやチャットを利用した相談も可能です。

次のチラシをご覧ください。

 [心の相談窓口一覧 \(PDF 410.9KB\)](#) 

このページに関するお問い合わせ

保健医療部 保健予防課 精神保健担当

〒350-1104 川越市小ヶ谷817番地1

電話番号：049-227-5102 ファクス番号：049-227-5108

 [保健医療部 保健予防課 精神保健担当 へのお問い合わせは専用フォームをご利用ください。](#)