

Shinjuku city

こころの 相談窓口

こころの
サインに
気づいて
ますか？

こころが疲れているサイン

- 何をしても楽しくない
- 寝つけない、何度も目が覚める
- 食欲不振
(おいしく食べられない、何も食べたくない)
- 気持ちが不安定になる
- 死にたい気持ちになる

家族や友人など、周りの方が 気づくサイン

- 表情が暗い
- さまざまな身体不調を訴える
- 投げやりな態度が目立つ
- アルコールや薬物、ギャンブルが
やめられない

— 相談先 —

保健センターでは、保健師等が相談をお受けしています。

受付時間：平日8時30分～17時(月曜～金曜日) ※年末年始、祝日を除く

本人からの相談の他、家族からの相談もお受けしています。

また、精神科医による専門相談(精神保健相談)(予約制・無料)も行っています。

お住いの地区の
保健センターに
ご相談ください。

牛込保健センター ☎03-3260-6231 FAX03-3260-6223

四谷保健センター ☎03-3351-5161 FAX03-3351-5166

東新宿保健センター ☎03-3200-1026 FAX03-3200-1027

落合保健センター ☎03-3952-7161 FAX03-3952-9943

新宿区ホームページ [こころとからだについての相談](#)



新宿区