

あなたの心、  
元気ですか？

ちょっと一休み、  
その気持ちが大切です。



ひとりで  
悩まないで...

## 心の健康相談窓口

新潟心理相談システム(新潟市)	☎025-246-9344	【電話相談・面接相談予約】金曜日17:00～19:00	
長岡カウンセリングルーム(長岡市)	☎0258-39-9634	【面接相談予約】月～日曜日12:30～13:30	
上越カウンセリングルーム(上越市)(平成25年4月1日から)	☎025-522-5442	【面接相談予約】火・木～土曜日8:30～18:00	
新潟県臨床心理士会(新潟市)	☎025-280-1680	【電話相談】水曜日18:30～20:30	
面談によるメンタルヘルス相談事業	☎0120-783-269	【面接相談予約】平日9:00～21:00/土曜日9:00～16:00	
教職員健康相談 24	☎0120-24-8349	【電話相談】24時間年中無休	
直営病院による メンタルヘルス相談	関東中央病院	☎03-3429-1510	【面接相談予約】月～金曜日10:00～16:00
	北陸中央病院	☎0766-67-5960	【面接相談予約】月～金曜日9:00～17:00



**こころの  
体温計**

携帯電話やパソコンで気軽にいつでもストレスや落ち込み度をチェックできます。  
こころのケアにお役立てください。  
パソコンはこちらから <https://fishbowlindex.jp/psniigata/>

