

ら)ら)の七糸心知'



眠ねんかへ

ひとりで
悩まないで

こころの健康相談窓口

平成27年度末現在

| | | | |
|----------------------|----------------|--|-------------------------------------|
| 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 | 年度5回まで無料 |
| 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 | 年度5回まで無料 |
| 上越カウンセリングルーム(上越市) | ☎ 025-522-5442 | 【面接相談予約】 月・火・木~土曜日 8:30~18:00 | 年度5回まで無料 |
| 新潟県臨床心理士会(新潟市) | ☎ 025-280-1680 | 【面接相談予約】 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】 月~金曜日 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 年度3回まで無料 |
| | 北陸中央病院 | ☎ 0766-67-1150 (内) 5210、(内) 1714 | 【面接相談予約】 月~金曜日10:00~17:00 |

こころとからだのセルフチェック

携帯・スマホ・パソコンから簡単にチェックできます。

携帯・スマホは
こちらから



こころの体温計 

本人モード
家族モード
アルコールチェックモード
ストレス対処タイプテスト

<https://fishbowlindex.jp/psniigata/>

携帯・スマホは
こちらから



簡単! メタボチェック!

メタボチェック
活動量チェック
引き算ダイエット

<http://fishbowlindex.net/psniigata/>

NEW! 携帯・スマホは
こちらから

28年4月より開始! 睡眠チェック!

睡眠障害を確認するチェックリスト
健康づくりのための睡眠指針
快適な睡眠のための7か条

<http://fishbowlindex.gob.jp/psniigata/>




公立学校共済組合新潟支部