

# つながろう、 心と心。



Touch hearts.  
つながろう、心と心。

支えて、支えられて、人は元気になる。  
だから私も始めます。心と心をつなぐタッチハート。

「Touch hearts. (タッチハート)」は、心と心のつながりをイメージした富山県における自殺予防・防止のシンボルマーク・キャッチフレーズです。



こころの電話〈富山県心の健康センター〉

**076-428-0606**

[受付時間/平日9:30~17:00]

悩み事や不安等ご相談ください。

富山カウンセリングセンター・ユアパレット

**076-492-6635**

[受付時間/毎日16:00~23:00]\*

(※注) 16:00~18:30、21:00~23:00は一部実施していない日があります。



## こころのSOSセルフチェック

Q 最近2週間のあなたのご様子で、あてはまる項目はありますか？

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

▶上記のうち、2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、毎日の生活に支障が出るなどしている方は、心の健康に不安があるかもしれません。



◎県内各厚生センター、保健所でも心と体に関する悩み相談を受け付けています。(平日8:30~17:15)

新川厚生センター	0765-52-2647	高岡厚生センター	0766-26-8415	砺波厚生センター	0763-22-3512
新川厚生センター魚津支所	0765-24-0359	高岡厚生センター射水支所	0766-56-2666	砺波厚生センター小矢部支所	0766-67-1070
中部厚生センター	076-472-0637	高岡厚生センター氷見支所	0766-74-1780	富山市保健所	076-428-1152

★その他、詳細はこちらから

<http://www.pref.toyama.jp/sections/1205/touch-hearts.htm>

タッチハート

検索



2月22日(水)~28日(火)は、「とやまいのちを守り育む週間」  
3月は、「平成28年度 自殺対策強化月間」です。