

あなたの悩み、今の気持ち 話してみませんか？

「つらい」「孤独」「モヤモヤする」「生きづらい」涙が出る、落ち込む、眠れない。

家庭・学校・友達のこと、将来の不安などを抱えていませんか？

あなたの悩みにこころの専門家がよりそい、対処法を一緒に考えます。お気軽にご利用ください。

思春期こころの相談 個別面談（相談無料・秘密厳守）

10～20代の方やそのご家族を対象に臨床心理士が個別に話を聴きます。ご家族だけの相談もお受けしています。



● 月日：月2回、下記の水曜日に実施 ● 時間：13:00～16:00

8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
6	3	1	5	3	7	4	4
20※	17	15※	19	17	21	25	18

完全予約制
(相談時間は1時間程度)

● 場所：せせらぎ教室 宇佐市南宇佐2163-1（旧宇佐高校同窓会館）

※8/20,10/15は15:30～18:00の間、宇佐市役所で行います。

● 申込方法： 下記QRコード、もしくは電話にて申込



宇佐市健康課

☎0978-27-8137

せせらぎ教室

☎0978-37-1605

大分県こころの相談/LGBT相談 SNS相談（相談無料・秘密厳守・匿名可能）

県では、心身の不調やLGBT等に関する悩みを相談できる窓口を開設しています。

本人だけでなく、家族や友人等からも相談を受けれます。

※相談対応：大分県公認心理師協会

相談受付日時 毎週水曜日・金曜日 19:00～22:00まで



どちらの相談も
下記二次元コードから

SNS (チャット)
相談手順



① 二次元コードを読み取り
LINEで友だち登録

② 受付日時に
「相談する」をタップ



裏面も見てください

悩みに対する相談窓口



令和7年7月作成

分類	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間 ※祝日・年末年始を除く
こころ	生きるうえでの不安や悩み、心配ごと	大分いのちの電話	097-536-4343	毎日24時間対応
	どんな人のどんな悩みにも	よりそいホットライン	0120-279-338	
	生きる望みを失ったとき	フリーダイヤル 「いのちの電話」	0120-783-556	毎日16:00~21:00 毎月10日は 8:00~翌8:00
	こころの相談	大分県北部保健所	0979-22-2210	月~金※ 8:30~17:15
		大分県こころとからだの 相談支援センター	097-541-6290	月~金 ※ 8:30~12:00 13:00~17:00
	18歳以下の方の気持ちに寄り添います チャット・つぶやくこともできます	チャイルドラインおおいた	0120-99-7777 【URL】 https://childline.or.jp	16:00~21:00
社会とのつながり	子ども・若者の不登校等の相談（～39歳）	おおいた青少年総合相談所 大分子ども・若者総合相談センター 大分引きこもり地域支援センター	097-579-6177	月~土 ※ 10:00~17:00
	ひきこもりに関する相談（年齢制限なし）			
	働くことに悩みを抱えている方への相談支援、就労後のサポート（15～49歳）	おおいた地域若者サポートステーション	097-533-2622	月~金 ※ 9:30~17:00
妊娠	予期せぬ妊娠の悩みや、妊娠、出産、育児などに関する心配	おおいた妊娠ヘルプセンター	0120-241-783	水~日 ※ 11:30~19:00
市	身近な相談窓口として、来庁相談や電話相談、訪問等を実施	宇佐市 こども家庭センター	0978-27-8145	月~金 ※ 8:30~17:00
		宇佐市 福祉課	0978-27-8139	
		宇佐市 健康課	0978-27-8137	



生きるのがしんどいと感じている人向けのWeb空間です。匿名・無料で24時間いつでも利用することができます。



つらいとき、しんどいときは、
かくれてしまえばいいのです。

【チラシに関する問合せ先】 宇佐市役所健康課 健康増進係 ☎0978-27-8137