

# 10~30代のあなたへ 「つながろう、 こころの相談」

一人で追い込まれていませんか？

一度じっくり話してみませんか。



- 新型コロナウイルスにより人生がくるった
- 将来がみえない
- 学校や仕事がつらい
- 自分の居場所がない
- 死にたい
- 相談する人がいない
- 原因不明の痛み、体調不良

お住まいの市町村でこころの相談ができます。  
相談窓口については、各市町村にお問い合わせください。



## 新型コロナウイルス感染症とこころのケアについて

埼玉県立精神保健福祉センターでは、新型コロナウイルス関連の相談窓口や心の状態を測れる簡単なチェック方法などをホームページに載せています。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/krona.html>

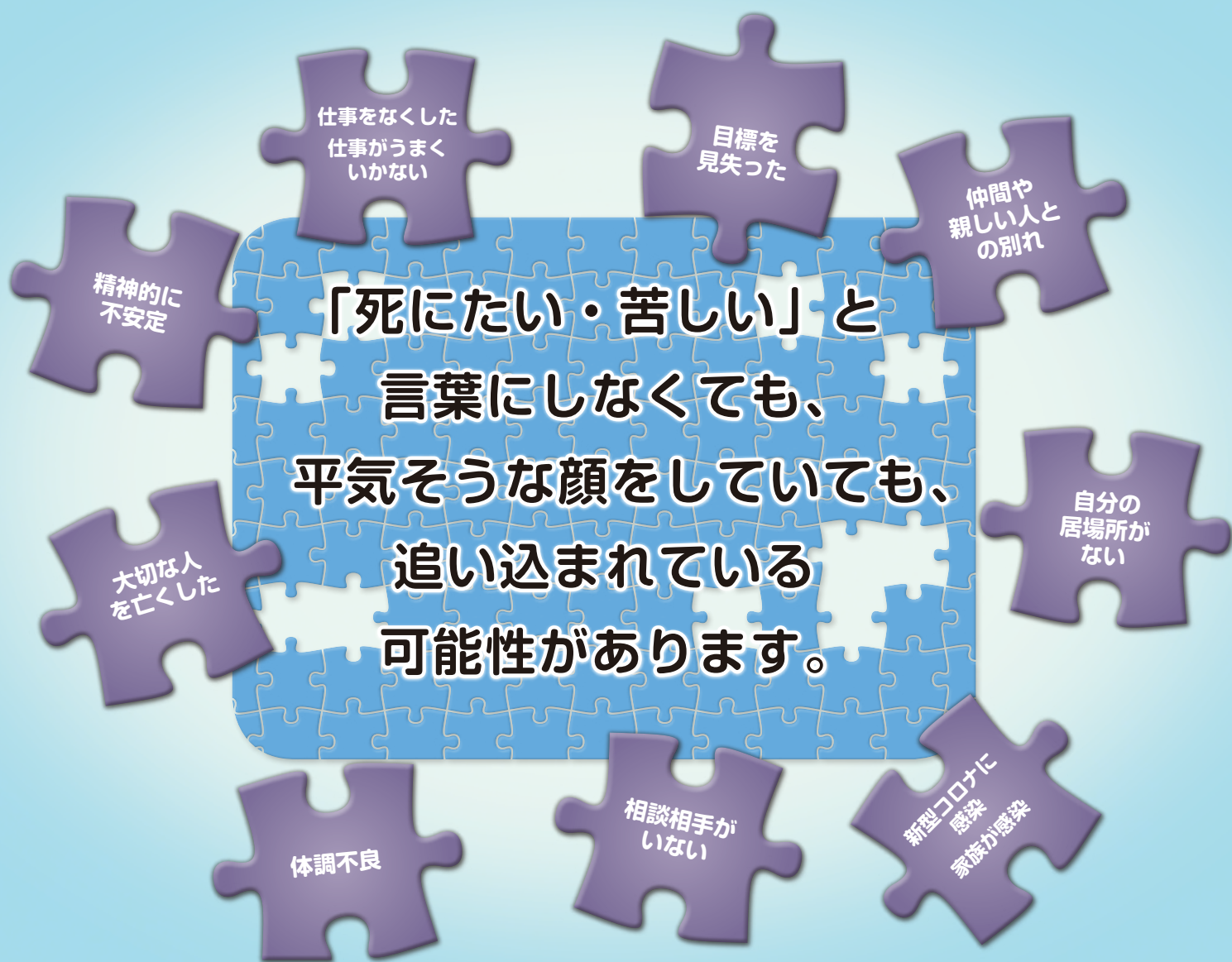


# 見えないSOSがあるかもしれません

## 「つなげよう、こころの相談」

新型コロナウイルス感染症拡大やその影響で以前の安定した生活と変わってしまったり、以前の心配事が大きくなってしまい困っていらっしゃる方はいませんか？

心配事がいくつか重なると誰であっても自殺のリスクが高まります。



お住まいの市町村でこころの相談ができます。  
相談窓口については、各市町村にお問い合わせください。  
(若者に限らず、ご相談いただけます。)



埼玉県マスコット  
「コバトン」「さいたまっち」