

ストレスは、誰しも持っているものですが、自分なりのストレス解消の方法を見つけて実行していきましょう。それでも気持ちが晴れない時は一人で抱え込まずに『**こころの相談窓口**』に相談してみてもいいのではないでしょうか。

相談機関	電話番号	時間帯	担当者
五泉市役所(健康福祉課)	0250-43-3911	平日 8:30~17:15	保健師
新潟県新潟地域振興局 健康福祉部(新津保健所)	0250-22-5174	平日 8:30~17:15	精神保健福祉相談員
下越地域いのちと こころの支援センター	0254-28-8880	平日 8:30~17:15	精神保健福祉相談員
新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日 24 時間	こころの相談員
新潟いのちの電話	025-288-4343	毎日 24 時間	こころの相談員