


こころの相談窓口カード

あなたの声を聞かせてください

こころの相談窓口(青森市保健所 保健予防課内)

017-718-3434

8:30~18:00(月~金曜日 祝日・年末年始除く)



仕事や学校、子育て、人間関係、家族のことなど
ひとりで悩みを抱えていませんか。
相談はうまく話せなくても大丈夫。
話すことで、こころが少し軽くなるかもしれません。

(表)

▼携帯・スマホはこちらから



または



『青森市 こころの体温計』

♡ こころの体温計 ♡

あなたや身近な人の
ストレス状況・落ち込み度を
セルフチェックできます

あなたや大切な人の
こころの健康チェックに
活用してみてください

(裏)