

こころの相談窓口カード

(表)

お聴かせください
つらい気持ち

不安な
気持ちになる

なかなか
寝つけない

消えて
いなくなりたい

心や体の病気で
苦しい

こころの相談窓口 (青森市保健所 保健予防課内)

017-718-3434

(月～金曜日 8:30～18:00 祝日、年末年始を除く)

(裏)

『こころの体温計』で気軽に
ストレスチェック!



簡単な質問に
答えるだけでよ

青森市 こころの体温計