

つらい気持ち 相談してみませんか？

「苦しい」「孤独」「もやもや」「生きづらさ」「消えたい…」

涙が出る、眠れない、うつっぽい、

家庭・仕事・学校のこと、将来の不安 など

誰にも言えず、どうしたらいいか悩んでいる方へ
あなたの気持ちや悩みを聞かせてください。



きつと、
ちよつと心が軽くなる。

メンタルヘルスの無料メール相談

ご相談はこちらから

※ 秘密は厳守します



Q <https://forms.gle/doBQc8NxbWEujCnZ7>



日本うつ病センターでは、心身の不調やこころの悩みでお困りの方からのご相談をお受けしています。

日々の生活上でのさまざまなストレス、体調変化、こころの病気や症状へのご不安など、メンタルヘルス全般のご相談が可能です。

経験豊富な精神科医を中心に、公認心理師、精神保健福祉士などのチームが、個々の悩みに寄り添って、必要な情報提供や助言などを行います。

日本うつ病センター HP Q <https://www.jcptd.jp/>

↑ こちらからも相談フォームに入ることができます。

ご利用上
の
注意事項

- このメール相談は、メンタルヘルスについての内容をお受けしています。
- 次のような内容については相談をお受けすることができません。
 - ① 緊急性のある内容（今すぐ死にたい、など）
 - ② 診察と同等の内容（自分はどのような病名か？ など）ほか



Japan Depression Center (JDC)
一般社団法人日本うつ病センター

〒160-0017
東京都新宿区左門町2-6
ワコービル4階