

# いのちと心のサポート～年末年始を控えて～

## 県民のみなさまへのメッセージ

- 新型コロナウイルス感染症の新たなオミクロン株の影響で、感染の不安だけでなく、社会からの疎外感を感じておられる方がおられるのではないのでしょうか。
- どうかひとりで悩みを抱え込まずに、まずはご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に相談してください。
- もし、身近な人には相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいないというときは、気軽に相談できる場所があります。
- 「**兵庫県いのちと心のサポートダイヤル**」や「**こころの健康相談統一ダイヤル**」などに、あなたの不安やつらい気持ちを聴かせてください。
- **あなたの声を待っています。**

兵庫県