

# 続いていますか？

- 仕事でもギャンブルの事が頭から離れない
- やめたくてもやめられない

依存症かも？！



## ● お酒の量が増えた



## ● 生きることがつらい・死にたい・・・



## ● 自殺の場所や日にちを考える



## 《相談窓口》～無料で相談できます～

### ◆長崎市消費者センター

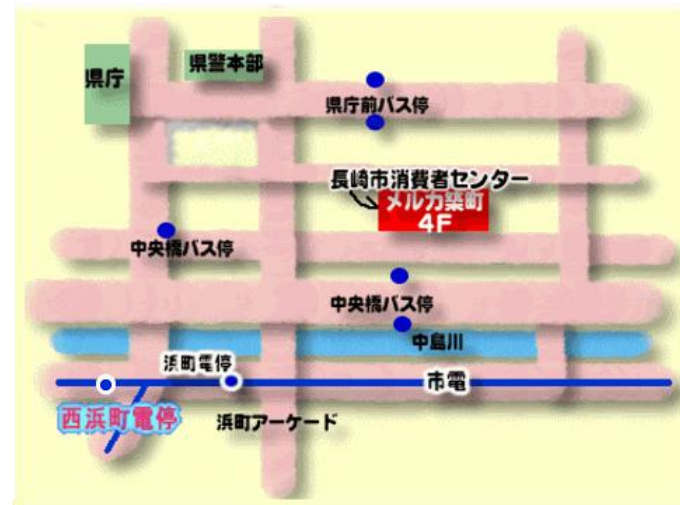
長崎市築町3番18号「メルカつきまち」4階

- 消費生活相談(原則長崎市内の方が対象)

TEL 095-829-1234

受付時間(原則、月曜日は休館です)

火曜～金曜 10:00～18:00 土・日・祭日 10:00～16:00



### ◆法テラス長崎 相談援助 (無料法律相談)

※まずは、問い合わせを！

TEL 050-3383-5515 平日 9:00～17:00



### ◆長崎県弁護士会 長崎法律相談センター

(1回のみ無料相談)

TEL 095-825-9292 毎週火曜日 13:00～17:00開設

※前日(月曜)の13時から予約受付(月曜が休日の時は火曜10時から)

## 多重債務・借金でお悩みのあなたへ

## ～お金のことひとりで悩まないで～



健康長崎市民 21 市民推進会議

連絡先 長崎市地域保健課

電話 829-1153



# こんな状態が

●お金が払えない



- 毎晩眠れない
- 食事が入らない・おいしくない
- 何もしたくない...

うつ状態かも?!



●体がだるい・胃が痛む  
頭が痛い...



あけて  
みらんね!



続いたら

# 一人で悩まず、まず相談しましょう

●このような状態が続いたら、心のサポートをしてもらいましょう!!

## メンタルヘルス相談機関一覧

心の健康・うつ病等の相談や 医療機関の情報提供	長崎市保健所	095-829-1153	9:00~17:00 (月~金)
自殺予防	長崎いのちの電話	095-842-4343	9:00~22:00 (年中無休)
こころの悩み相談	こころの電話	095-847-7867	9:00~16:30 (月~金)
緊急時の精神医療受診相談	長崎県精神科 緊急情報センター	0957-53-3982	24時間 (年中無休)

●お金のことは、裏面の窓口にご相談しよう

これがあると相談がスムーズに!(なくても大丈夫!)

## ●借入れ先一覧表

	借入先	連絡先(TEL)	時期(いつから借りているか)	借入金額	備考
1	○×信販	092-....	H18年1月~	100万	
2	△×クレジット	06-....	H20年3月~	250万	
∴	∴	∴	∴	∴	∴

●光熱費・電話代などの領収書や通帳, 給与明細(直近3か月分)

●借入伝票や契約書や支払いがわかるものなど... があれば持参しましょう

暴力的な態度や暴言を吐く

生活の平穏を害する行動

金利が年29.2%を超えている

殺すぞ!  
内臓を売る

深夜・早朝の  
電話・訪問

大声をあげる  
勤務先までの取り立て



★「弁護士や警察・消費者センターに相談しています」と言うだけでも止まる場合があります。