

# 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

悩みを抱えている人はいませんか。心身に不調を感じたとき、身近に相談できる人がいると安心できます。総合相談支援課では、自殺予防に関する啓発活動やSOSの出し方に関する講座のほか、メンタルケア心理士や精神保健福祉士等の専門職による相談を行っています。悩みや不安を抱えて困っている方は、ぜひ一度ご相談ください。

【問い合わせ】総合相談支援課(なごみ・総合支援センター内 ☎287-2525)

## 村立図書館に 啓発ブースを設置します

小学生から大人向けまで、“こころの栄養”になる図書の展示や、自殺予防に関する啓発グッズなどを設置します。ご来館の際は、ぜひお立ち寄りください。

期間▼9月1日(木)から30日(金)まで



## 専門相談員に 相談してみませんか？

専門相談員(有賀絵理さん/メンタルケア心理士)がメンタル・不登校・休職などの相談に無料で応じます。

日時▼第2・4水曜日の午後1時30分～2時50分、午後3時10分～4時30分

場所▼なごみ・総合支援センター

その他▼事前に、総合相談支援課(☎287-2525)へ申し込みください。

## 悩みがある方・困っている方へ

悩みを一人で抱え込まず、困ったときは誰かに相談しましょう

### 茨城いのちの電話

☎029-350-1000 (水戸)

相談日時▼原則、365日 24時間

☎0120-783-556 (フリーダイヤル)

相談日時▼365日 午後4時～9時 ※毎月10日は午前8時から翌日の午前8時まで受け付けています。

### SNS(LINE)相談

相談日時▼

- ◆日曜日(第5日曜日を除く)…午後4時～7時50分(受け付けは午後7時まで)
- ◆第2火曜日…正午～午後3時50分(受け付けは午後3時まで)



### こころのSNS相談@いばらき

LINEアプリから「こころのSNS相談@いばらき」を友だち登録すると、相談できます。



相談日時▼365日 午後5時～10時

### いばらきこころのホットライン

☎029-244-0556

相談日時▼月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前9時～正午、午後1時～4時

☎0120-236-556

相談日時▼土・日曜日(年末年始を除く)の午前9時～正午、午後1時～4時



まもろうよこころ

相談窓口や自殺対策に関する取り組みなどの情報を掲載しています。右QR(二次元コード)からアクセスできますので、ぜひご覧ください。

