

3月は 「自殺対策強化月間」です

あなたの声を
聞かせてください



悩みや不安を抱えている方はいませんか。
3月は、就職や転勤、転居などで生活環境が大きく変動する時期です。この期間は特に自殺者が増加する傾向にあることから、国では3月を「自殺対策強化月間」としています。

総合相談支援課では、右の専門相談のほか、心の不調を感じている方の相談に随時応じています。一人で悩みを抱え込まずに、まずは一度ご相談ください。

【問い合わせ】総合相談支援課相談支援担当
(総合福祉センター「絆」内 ☎287-2525)

専門相談

●専門相談員に相談してみませんか？4月からの相談予約を受け付けます

メンタルケア心理士や、ケアストレスカウンセラー等の資格を持つ専門相談員が、無料で相談に応じます。

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▼総合福祉センター「絆」

対象▼村内在住・在勤・在学の方

申し込み▼3月3日(月)以降に電話で、総合相談支援課相談支援担当へ申し込みください。

【悩みがある方・困っている方へ】一人で抱え込まず、悩みを相談しましょう

茨城いのちの電話

☎ 029-350-1000(水戸)
029-855-1000(つくば)

相談日時▼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)の午後

4時～7時50分(受け付けは午後7時まで)

▽第2火曜日の正午～午後3時50分(受け付けは午後3時まで)



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(フリーダイヤル)

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

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」を友達登録すると、相談できます。

相談日時▼365日 午後5時～10時



3月1日(土)から30日(日)まで 村立図書館に啓発ブースを設置します

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

