

3月は「自殺対策強化月間」

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あり、自殺者数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。

村では、心の不調を感じている方の相談に随時応じています。一人で悩まずに、ぜひ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などの資格を持つ専門相談員が、無料で相談に応じます。

期日▼第2・4水曜日 ※変更となる場合があります。

時間▼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2日(月)以降に、総合相談支援課相談支援担当へ申し込みください。

●3月1日(日)から31日(火)まで 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を配布します。ご来館の際はぜひお立ち寄りください。



悩みがある方・困っている方へ 一人で抱え込まず、相談しましょう

【こころの健康に関する相談窓口】

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
☎ 0570-064-556



全国どこにいても、その地域の専門機関につながる電話番号です。※運用日時は、各都道府県により異なります。

いばらきこころのホットライン

☎ 029-244-0556
(月～金曜日)

☎ 0120-236-556
(土・日曜日)



受付時間▼午前9時～正午、午後1時～4時

不登校、対人関係、社会生活、治療上の問題、家庭に関する悩みなど、心の問題全般について相談できます。

茨城いのちの電話

☎ 029-350-1000
(24時間対応)



SNS(LINE)相談

人生、医療、家庭、教育、対人関係の悩み、不安なことなどについて相談できます。

#いのちSOS

おもい ささえる
☎ 0120-061-338
(24時間対応)



「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」などの気持ちを専門の相談員が受け止め、状況を整理し、必要な支援策などについて一緒に考えます。