



その心の声を、 聴かせてください。

匿名でも大丈夫です。

うまく話せなくても大丈夫です。

あなたの誰にも話せない思い、

抱えている気持ちを聴かせてください。

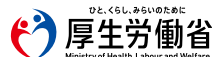
心がもやもやしたり、ざわついたら、
電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



9月10日～16日は自殺予防週間です。



- 疲れやすい、意欲がない
- 食欲がない
- 寝つきが悪い
- 何度も目が覚める
- イライラする
- 原因不明の不調がある

こんな悩みがある方・困っている方へ 一人で抱え込まず、相談しましょう

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
☎0570-064-556
(ナビダイヤル)

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

茨城いのちの電話

☎029-350-1000
(24時間体制)
SNS(LINE)相談



#いのちSOS

おもい ささえる
☎0120-061-338
(フリーダイヤル・無料(24時間体制))

「ひとりじゃないよ」と伝える事が自殺予防の第一歩です

自分の力で人に相談することが難しいときもあります。身近な人の変化に気付いたら、まず声をかけ、話を聴き、そっと寄り添い必要な支援につなげましょう。



気付く

周りの人のいつもと違う様子が
気が付いたら声をかける

聴く

相手の話をじっくりと聴き、
相手の気持ちを尊重する

つなぐ

必要な情報を伝え、
専門家への相談を促す

見守る

温かく寄り添いながら
じっくりと見守る

総合相談支援課では、悩んでいるご本人に限らず、そのご家族やご友人からの相談も受け付けています。
ぜひ一度ご相談ください。

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