

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



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

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。この時期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、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(総合福祉センター「絆」内 ☎287-2525)



3月31日(金)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”になる図書を、村立図書館で展示しています。また、自殺予防に関する啓発グッズなども設置しています。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

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

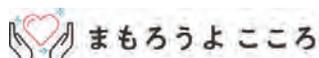
いばらきこころのホットライン

☎ 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



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。右の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。

