

# 3月は「自殺対策強化月間」です

毎年3月は、「自殺対策強化月間」です。厚生労働省では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、自殺対策を推進しています。もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、相談できる場所があります。村では、障がい福祉課生活支援担当(なごみ・総合支援センター内 ☎287-2525)で受け付けていますので、お気軽にご相談ください。また、そのほかにもさまざまな相談方法(下記参照)がありますので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか。

一人で悩んで  
いませんか？

電話相談



●よりそいホットライン(外国語による相談も可)  
☎0120-279-338(24時間対応)

●いばらきこころのホットライン  
☎244-0556(月～金曜日の午前9時～午後4時対応)

☎0120-236-556(土・日曜日の午前9時～午後4時対応)※祝日および年末年始、正午～午後1時を除きます。

●茨城いのちの電話  
☎855-1000(24時間対応)

●チャイルドライン(18歳までの方が対象)  
☎0120-99-7777(午後4時～9時対応)  
※年末年始を除きます。

●こどものSOSの相談窓口  
☎0120-0-78310(24時間対応)

勇気を出して  
まず一歩

SNS相談



●「生きづらびっと」友だち追加  
さまざまな分野の専門家および全国の地域拠点と連携して「生きることの包括的な支援」を行っています。



●こころのほっとチャット  
NPO法人東京メンタルヘルス・スクエアに所属するSNS相談の専門カウンセラーが対応します。



●10代20代の女の子専用LINE  
10代～20代の女性のためのLINE相談による支援を行っています。



●チャイルドラインチャット相談  
18歳以下の子どもを対象に相談を受け付けています。



## あなたの「こころの状態」は？ ストレスチェックをしてみましょう！

こころの体温計は、あなたの現在の「こころの状態」をチェックできるほか、相談窓口を紹介しています(村公式ホームページ「こころの体温計」で検索(右QRコードからもアクセス可))。



**こころの体温計(本人モード)**

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

**【赤金魚】自分の病気などのストレス**  
※レベルが上がる毎にウガをしまいます

**【水の透明度】落ち込み度**  
※レベルが上がる毎に水が濁ります

結果画面(例)

## 「こころの健康」等に関する 図書コーナーを開設！

村立図書館では、3月31日(水)まで「こころの健康」等に関する図書コーナーを開設しています。ぜひお立ち寄りください。

