



## あなたの声を聴かせてください。

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

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の公的な相談機関に繋がります。

よりそいホットライン(24時間対応)

フリーダイヤル つなぐ ささえる  
☎0120-279-338

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者などに対する総合的な電話窓口です。

FAXで相談される方  
0120-773-776

#いのちSOS

フリーダイヤル おもい ささえる  
☎0120-061-338

「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」など、あなたのそんな気持ちを専門の相談員が受け止め、あなたの状況を一緒に整理し、必要な支援策などについて一緒に考えます。

生きづらびっと



あなたのつらい気持ちを安心して話していただくことのできるSNS相談です。

## あなたのためにも、あなたの大切な人のためにも まずは相談してみませんか

### ～3月は自殺対策強化月間です～

自殺はその多くが追い込まれた末の死です。自殺の原因は健康問題、家庭内の問題、経済問題、仕事上の問題など様々にあります。いろいろな問題が重なり合うなかで心理的に追い詰められ、自殺に追い込まれると言われています。

3月から4月は転勤や異動、進学、就職など生活や環境が大きく変わることが多い時期です。寒暖差も大きいことから自律神経のバランスが不安定になります。これらのことから、気持ちが不安定になったりストレスが多くなる時期と言えますが、悩みやストレスが大きくなる、または長引いたりするところの不調となり、自分だけでは解決できず、さらに苦しい状況になってしまうことがあります。



一人で抱え込まず、まずは相談してみませんか。相談窓口はたくさんあります。匿名で相談できる窓口もあります。誰かに話すことで落ち着けたり、気持ちを整理できたり、自分だけでは気づけなかった解決策が見つかるかもしれません。

また、家族や身近な人の様子がいつもと違うな、と思ったら気にかけてあげてください。「元気ないけど何かあった?」「ご飯は食べられている?」などの声をかけ、ゆっくりと話を聞いてあげてください。心配している気持ちを伝え、相談窓口があることを教えてあげてください。解決策をみつけることができなくても、悩んでいる人にとっては話を聞いてもらい一緒に考えてもらうことが支援になります。



### ～秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。～

	内容	相談先	電話番号
電話相談	こころやからだの相談	坂町立保健センター	☎885-3131
		役場保険健康課	☎820-1504
		広島県西部保健所広島支所	☎513-5521
		こころの電話	☎080-8230-6037
	生活に困っている	役場民生課	☎820-1505
	借金の返済	坂町消費生活相談窓口(役場産業建設課内)	☎820-1535
		日本クレジットカウンセリング協会	☎0570-031640
	職場での悩みや相談	広島県労働相談コーナーひろしま	☎0120-570-207
	高齢者についての相談	坂町地域包括支援センター	☎885-3701
	学校についての相談	役場学校教育課	☎820-1524
面談相談	ひきこもりについての相談	広島ひきこもり相談支援センター	☎893-5242
	こどもの相談	24時間子供SOSダイヤル	☎0120-0-78310
面談相談	こころの健康相談	広島県立総合精神保健福祉センター(パレアモア広島)	☎884-1051

※開設曜日・時間が決まっているものもあります。内容・名称・電話番号のみを紹介しています。

### 悩みがある方・困っている方へ

## あなたをサポートするための さまざまな取り組みがあります

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、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか?