



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

SNSやチャットによる相談です。
必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等
へのつながりも行います。



～秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。～

内容	機関名	電話番号
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
	広島県立総合精神保健福祉センター (パレアモア広島)	☎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(企画財政課内)	☎820-1535
	日本クレジットカウンセリング協会 多重債務ほっとライン	☎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
こどもの学校についての相談	役場学校教育課	☎820-1524
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
どこに相談して良いのかわからないとき	保健・福祉総合相談窓口(役場1階)	☎820-1550

※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。

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ことで心理的に追い詰められ、自殺に追い込まれるとされています。

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。

何となく不安を感じたりしていませんか？あなたが
つらいのは、あなたのせいではありません。悩み
をお持ちの方、困っている方はどうか一人で抱え込
まないでください。誰かに話してみることで、落ち
着けたり、気持ちを整理できたり、自分だけでは気
づけなかった解決の糸口が見つかるかもしれません。
身近な人に相談しづらい時は電話やSNSの相談窓口
もあります。匿名で相談できる窓口もありますので、
まずは悩みや気持ちを伝えてみてください。



また、身近な人の様子がいつもと違うな、と思ったら「元気ないけど何かあった？」「ご飯は食べられている？」など声をかけ、ゆっくりと話を聞いてみてください。無理に解決策を見つけようとしなくても大丈夫です。心配している気持ちを伝え、公的な相談機関を勧めることも一つの方法です。悩んでいる方の中には「ただ話を聞いてほしい」という方もいます。声をかけて話を聞くことは支援につながる重要な一歩です。

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？