



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  
 IP電話からおかけの方 ☎050-3655-0279

**#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ぎも行います。



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
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	☎573-1184
こどもの相談	24時間子供SOSダイヤル	☎0120-0-78310
こころの健康相談	広島県立総合精神保健福祉センター(パリアモア広島)	☎884-1051
	広島県こころの悩み相談	☎080-1577-4774
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

## 3月は自殺対策強化月間です

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

自殺は、特別な人だけに起こる問題ではありません。仕事、健康、家庭、人間関係、経済的な不安など、誰もが直面しうるさまざまな要因が重なり、心が追い込まれてしまうことがあります。

「このくらい大丈夫」と、我慢していませんか



日々の生活の中で起こる様々な問題について、「自分だけがつらいわけじゃない」「もっと大変な人がいる」と、気持ちを押し込めていませんか。つらさに大小はありません。あなたが「つらい」と感じているなら、その気持ちは大切にされるべきものです。自殺は、追い込まれた末の選択であり、適切な支えがあれば防ぐことができる問題でもあります。

自分がつらいときは、助けを求めてください

悩みを抱えることは、弱さではありません。助けを求めることは、自分を守る大切な行動です。つらい気持ちを抱えながら、それでも今日まで過ごしてきたあなたは、それだけで十分に頑張っています。「こんなことで相談していいのかな」と思う必要はありません。気持ちをうまく言葉にできなくても大丈夫です。つらさを感じたら、できるだけ早く誰かにつながることが大切です。



身近な人に相談しづらいときは電話や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。

周囲の人へ もし、気になる人がいたら

「最近、元気がないように感じる」「会話が減った」「無理をしているように見える」など、身近な人の様子が気になっていませんか。そんなときは、特別な言葉でなくて構いません。「最近どう?」「ちゃんと眠れてる?」その一言が、助けを求めるきっかけになることがあります。

