

こころの健康づくり 3月は自殺対策強化月間です。

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

こころの健康相談統一ダイヤル

消えてしまいたい、家族や知人に死にたいと訴える人がいる、身内が自死して辛くてどうしようもないなど自殺に関する相談

☎ **0570-064-556** (平日 午前9時30分から午後4時
午後6時30分から午後10時)



https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html

よりそいホットライン

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方
・DV・性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など

☎ **0120-279-338** 24時間対応



<https://www.since2011.net/yorisoi/>

いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟)

☎ **0570-783-556** 毎日 午前10時から午後10時まで

☎ **0120-783-556** 毎日 午後4時から午後9時まで
毎月10日 午前8時から翌日午前8時まで



<https://www.inochinodenwa.org/>

SNS相談窓口

NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、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。

LINE @yorisoi-chat Twitter @yorisoichat チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間 月・火・木・金・日：午後5時から午後10時30分 (午後10時まで受付)
水：午前11時から午後4時30分 (午後4時まで受付)

茅野市ではメンタルヘルス出張講座とこころの健康相談を実施しています。

お問い合わせ 健康づくり推進課 (健康管理センター内)

☎0266-82-0105 (平日 午前8時30分から午後5時15分)