

3月は自殺対策強化月間です

日本における自殺者数は、先進国の中では依然として多く、大きな社会問題となっています。日常のさまざまなストレスから心が疲れることは誰にでも起こり得ることで。



いのち
支える

最近、よく眠れていますか？
食事をおいしく摂れていますか？

早めに心の不調に気づき、
ストレスの解消をしましょう。

悩みを抱えている方へ

もし、あなたが悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか？対面や電話で相談しづらい方には、メールやSNS相談も利用できます。詳しくは、市、千葉県、厚生労働省のウェブサイトをご覧ください。



身近な方の心のSOSが出ていたら声をかけてみましょう。

【相談先一覧】

	内 容	問い合わせ先
市の相談窓口	保健センター こころの健康相談（予約制） 精神保健福祉士等による来所相談 日程：3月5日（木）、12日（木）、26日（木） 時間：9時30分～、10時45分～、 13時15分～、14時30分～	☎(25)1725
	健康相談	
生活課	市民相談、無料法律相談、消費生活センター	☎(20)1505
長生健康福祉センター	精神保健福祉相談、アルコール相談など	☎(22)5167
その他の相談窓口	千葉県 精神保健福祉センター 精神保健福祉相談 (心の健康、ひきこもり、思春期の精神保健など)	☎043(263)3893
	アルコール・薬物・ギャンブル依存症相談	☎043(263)3892
	千葉いのちの電話 助けと励ましを求めている方の電話相談 (365日、24時間受付)	☎043(227)3900
こどものSOS相談窓口 <small>そうだんまどぐち</small> 24時間こどもの電話相談 <small>じかん</small> <small>でんわ そうだん</small>		☎0120(0)7831 0 <small>なやみおう</small>
メール相談	千葉いのちの電話 メール相談 電話で相談しづらい方など、メールでの相談 (365日、24時間受付)	

SNS相談	厚生労働省ではSNS相談の紹介ページを設けています 	LINE (生きづらびっと) 	Twitter (よりそいチャット) 	チャット (よりそいチャット)
-------	-------------------------------	-----------------------	---------------------------	------------------------

お問い合わせは、保健センター ☎(25)1725、FAX(25)1865へ。