

あなたの声を 聴かせてください

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。新型コロナウイルス感染症のまん延により生活が変わり、いつも以上の不安やストレスを感じている人も少なくないと思います。身近な人の心のSOSが出ていたら声を掛けてみましょう。



いのち
支える

3月は自殺対策強化月間

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、
ストレスを解消しましょう。



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場合は、メールやSNSによる相談もできます。下表の相談先にご連絡ください。

	相談先	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） 臨床心理士による来所相談 日程：3月16日☉、23日☉ 時間：9時30分～、10時45分～、 13時15分～、14時30分～ 健康相談	☎(25)1725
	生活課	市民相談・無料法律相談・消費生活センター	☎(20)1505
その他の相談窓口	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
	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	相談電話（365日、24時間受付）	☎043(227)3900
		フリーダイヤル（毎月10日 8時～翌8時）	☎0120(783)556
	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 でんわそうだん</small>	☎0120(0)78310 <small>なやみおう</small>
新型コロナ こころの健康相談 (6月末日まで)	日本臨床心理士会による電話相談 月曜日～土曜日 10時～13時	☎050(3628)5672	
千葉いのちの電話 インターネット相談	電話で相談しづらい方など、インターネットでの 相談（365日、24時間受付）	https://www.chiba-inochi.jp/	
SNS相談	LINE (生きづらびっと) 	Twitter (よりそいチャット) 	ウェブチャット (こころのほっとチャット) 

問合せ 健康管理課（2階） ☎(20)1574 FAX (20)1600