

3月は自殺対策強化月間です



3月は進学や卒業、転職や転勤、転居など生活環境が大きく変化することにより、こころの調子を崩しやすい時期です。この時期は例年、月別自殺者が最も多くなることから、厚生労働省では3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

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さまざま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？

また、あなたの周りに気になる人がいたら勇気を出して声を掛けてください。その一言が大切な人のいのちを守ることに繋がるかもしれません。



こころの相談窓口

相談先	内容	問い合わせ先
保健センター	こころの健康相談（要予約） 臨床心理士による対面相談（毎月1回） ※次回は、3月23日㊿開催	☎(25)1725  ▲相談予約フォーム
長生保健所 (長生健康福祉センター)	専門医師等による精神保健福祉相談	☎(22)5167
千葉県こころセンター (千葉県精神保健福祉センター)	こころの電話相談	☎043(307)3360
	依存症電話相談 (アルコール・薬物・ギャンブル等)	☎043(307)3781
	ひきこもり電話相談	☎043(307)3812
こどものSOS <small>そうだんまどぐち</small> 相談窓口	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>なやみおろ</small>
チャイルドライン	18歳までの子どものための専用電話 <small>さい こ せんようでんわ</small>	☎0120(99)7777
支援情報検索サイト (厚生労働省)	どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、悩み別に相談方法（対面、電話、メール、SNS等での相談）を検索できます。	

各SNS相談サイト

生きづらびっと (LINE)	あなたのいばしょ (チャット)	いのち支えるSNS@ちば (LINE)	SNS相談@ちば ※小中高生等対象 (LINE)
			

問合せ 健康管理課（2階） ☎(20)1574 FAX(20)1600