

3月は自殺対策強化月間です

悩みを1人で抱え、追い込まれた気持ちになっていませんか。

「死んでしまいたい」「どこかへ消えてしまいたい」と考えるほど、つらい気持ちになっていませんか。眠れない日が続いたり、心身の不調を感じていませんか。

つらい気持ちを打ち明けることで、楽になることがあります。決してあなたは、1人ではありません。解決の糸口を見つけるため、まずは相談してみましょう。

また、周囲に悩んでいる人がいたら、気づき、声を掛け、よく話を聴き、専門家につなぎ、見守っていくことが大切です。

問い合わせ 健康課保健係☎内線3165、社会福祉課障害福祉係☎内線3107へ

相談窓口		
電話 相談	こころの健康相談統一ダイヤル	0570(064)556
	群馬県こころの健康センター	027(263)1156
	群馬県いのちの電話	027(221)0783
	自殺予防「いのちの電話」(毎月10日)	0120(783)556
	よりそいホットライン「自殺相談ダイヤル」(24時間通話料無料)	0120(279)338
来所 相談 (予約)	利根沼田保健福祉事務所 精神科医による「こころの健康相談」	☎2185
	沼田市社会福祉課障害福祉係 精神科医による「精神保健福祉相談」	☎2111(内線3107)

(広告)

(広告)

(広告)

(広告)