

3月は
自殺対策
強化月間

自分と身近な人を守るために

まもろうよ ころ



自殺は個人の問題ではなく、今は「社会の問題」として考えられています。自殺にころが傾く時は、家庭問題、学校問題、健康問題など様々な要因が重なっていると言われています。

悩みや心配ごとがあった時には、誰かに話をしてみませんか。

家族や友人など親しい人に話してみたり、医療機関や相談機関、また電話やSNSなどの相談方法もあります。悩みを聞いてもらうことで、気持ちを落ちつけることができるかもしれません。



電話で相談

チャイルドライン (18歳以下専用相談窓口)

☎0120-99-7777

午後4時～9時 (年末年始を除く)

18歳までの子どものための専用相談窓口です。

お家のこと、学校のこと、
友達のことも相談することができます。



ころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

平日 (祝日・年末年始を除く)

午前9時30分～午後4時 / 午後6時30分～
10時30分 (受付は午後10時まで)

“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” “身内が自殺してつらくてどうしようもない” などの自殺に関する相談に応じます。



SNSで相談

NPO法人 あなたのいばしょ

24時間365日

年齢や性別を問わず、誰でも無料・

匿名で利用できるチャット相談窓口です。



NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を
実施しています。



ころの健康に関する各種相談窓口は、上記以外にもあります。悩みを抱えているご自身や身近な方の事情や年代、相談方法などに合わせてご相談ください。

詳しくは、右記QRコードからご確認いただくか、町ホームページ「ころの健康」で検索してください。



対面で相談

ころの健康相談

3月6日(水)午後2時～5時

場所:保健センター

精神保健福祉士が心の健康に関する相談に応じます。希望する方は事前に保健センター【☎82-3111(内線511)直通75-6230】へお申込みください。

日頃から、ストレスや心配事をため込まないようにしたいものですが、なかなか難しいですね。

ショックなニュースや自殺に関する報道に触れ、心がざわついたなど、ストレスを感じた時には、「情報から距離を置く」「深呼吸やストレッチなどをして、ひと息入れて気持ちを落ち着ける」など、自分なりの対処法が多ければ多いほど、場面に応じてストレスを上手に和らげることができます。

こうした方法を試してみても、なかなかつらい気持ちが消えない人は、遠慮なく、相談窓口を利用してみてください。

◎問い合わせ先 保健センター ☎82-3111(内線511) 直通75-6230

「広報さかき」へのご意見・ご要望をお寄せください

■編集・発行 〒389-0692 長野県埴科郡坂城町大字坂城10050
坂城町企画政策課 ☎0268-82-3111
直通0268-75-6211 FAX 0268-82-8307
■印刷 株式会社シーデンス

この広報誌は再生紙で作られています。

さかきまち
すメール

— 配信情報 —

災害・防災情報 町からのお知らせ
安心・安全情報 町のイベント情報

登録をご希望の方は、QRコードからアクセスするか次のメールアドレスへ空メールを送信してください。 t-sakaki@sg-m.jp



QRコード