

＊みんなで取り組もう

いのちを支えるゲートキーパー

いつでも だれでも どこでも
できることです



日本の自殺者数は、平成23年まで年間3万人以上でした。平成24年に年間3万人を下回りましたが、まだ多くの人が自ら死を選んでいるという現状です。自殺の背景には健康問題や経済問題、生活問題、家庭問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合っていると言われており、私たちのまわりにも起こりうる身近な問題でもあります。

問 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355



3月は

「自殺対策

強化月間」



お知らせ

＊ひとりで悩まず、相談してみませんか？

秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
☎0570-064-556 (有料)

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の公的な相談機関につながります。

SNS相談事業

厚生労働省 SNS相談 検索

よりそいホットライン 24時間対応

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

フリーダイヤル つなぐ ささえる
☎0120-279-338 (無料)

FAXでの相談の人
☎03-3868-3811

支援情報検索サイト 電話、メール、SNSなど、さまざまな方法の相談窓口を紹介しています。

支援情報検索サイト 検索

こころの健康電話相談 ＊

(平日 9 時～16 時)
☎73-5556 (佐賀こころの電話)



病院には行きたくない 精神科医師に相談したい ＊

病院を受診するか迷っている
○佐賀県精神保健福祉センター (小城市) ☎73-5060
(平日 8 時30分～17時15分)
○佐賀中部保健福祉事務所 (佐賀市) ☎30-1691
(平日 8 時30分～17時15分)

「いなくなっていきたい」「どうにかなりそうだ」など

○佐賀いのちの電話 ☎34-4343 (年中無休 24時間対応)
○佐賀自殺予防夜間相談電話
☎0120-400-337 (毎日 1 時～7 時)

いろんな相談機関があります ＊ ＊

ひとりで悩んでいる。誰かに話してスッキリしたい
○市の「こころ・ストレス相談」(要予約)
○市の「健康相談」健康増進課 ☎75-3355

女性が抱える家庭や離婚の問題

○アバンセ女性総合相談 ☎26-0018
(火～土 9 時～21時 / 日・祝日 9 時～16時30分)
○婦人相談所 (佐賀市) ☎26-1212
(平日 8 時30分～17時15分)

24時間子ども SOS ダイヤル (文部科学省)

いじめなど、子どもの悩み全般を受け付けている
24時間対応の電話相談です。
☎0120-0-78310

