

3月は
自殺対策
強化月間

支えあおう心といのち

固保健予防課 ☎38-0717

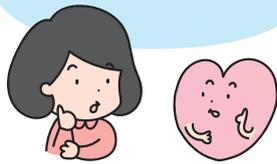
日本では1年に2万人もの人が自ら命を絶っている状況が続いています。自殺を考える人は「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、「誰にもわかってもらえない」と感じていたりしているといわれています。あなたの周りにもつらい気持ちを抱えた人がいるかもしれません。悩みを抱えた人の発するSOSに早く気づき、サポートして、かけがえのない命を守りましょう。



自殺を防ぐためにあなたができること

気づき

家族や仲間の変化に
気づいて声をかける



傾聴

本人の気持ちを
尊重し、耳を傾ける



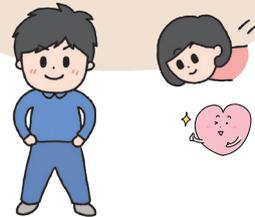
つなぎ

早めに専門家などに
相談するよう促す



見守り

寄り添いながら、
じっくりと見守る



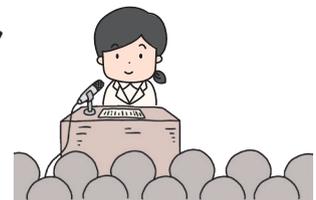
自殺予防講演会「笑顔と幸せを守るために～こころの健康とセルフケア～」 要申込

日時 場所 3月2日(土)13:30～15:00 総合保健センター1階 大ホール

講師 徳田沙泰佳 (青森県公認心理師・臨床心理士協会 公認心理師)

申込方法 3月1日(金)までに電話で保健予防課 ☎38-0717

※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。



こころの相談窓口 市ホームページに「こころの相談窓口一覧」を掲載していますのでご覧ください。

本人以外による相談にも応じます

記号の説明 オンライン相談 電話相談 面談による相談 SNS SNS相談

相談窓口	電話番号	相談時間・相談方法
保健予防課	こころの病気	38-0717 (月)～(金)8:15～17:00 ※(祝)・年末年始を除く
	精神科医師による精神保健福祉相談	38-0717 予約受付 (月)～(金)8:15～17:00(前日までに予約) 相談実施日時 毎月第2(水)13:30～16:00 対象 16歳以上で精神科・心療内科へ通院していない人 ※(祝)・年末年始を除く
健康づくり推進課	からだやこころの相談全般	38-0713 (月)～(金)8:15～17:00 ※(祝)・年末年始を除く
青森県立精神保健福祉センター	こころの電話	017-787-3957 (月)～(金)9:00～16:00 ※(祝)・年末年始を除く
	こころの電話	017-787-3958
NPO法人あおもりいのちの電話相談電話	0172-33-7830	毎日12:00～21:00(インターネット相談対応可)
県民のための自殺予防 いのちの電話	0120-063-556	毎月1日、15日12:00～21:00
よりそいホットライン(厚生労働省委託事業) SNS	0120-279-338	毎日24時間(FAX・チャット・SNS対応可)
生きづらびっと(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク) SNS		LINE・チャット
こころのほっとチャット(NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア) SNS		LINE・X(旧Twitter)・Facebook・チャット

※受付時間など詳細要確認