

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してください。
ひとりで悩まないで、誰かと分かち合いましょう。
大切な人が悩みを抱えていたら、声をかけてください。
相手が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、否定したり、
安易に励ましたりせずに、じっくりと話を聴いてください。
相談窓口を紹介して、次の1歩に背中を押してあげてください。
そして「また、話を聞かせてね」と伝え、温かく見守ってください。

3月は自殺対策強化月間です

毎年、自殺によって約2万人以上の尊い命が失われています。全国的に減少傾向にある一方で、未成年者の自殺者数は横ばいの状態が続いています。

本市では、自殺してしまう人をひとりでも減らすための対策として、臨床心理士による相談会「こころの相談室」を実施しています。

心の健康問題やさまざまな悩みは、信頼できる人や専門機関に相談することが大切です。ひとりで抱え込まず、相談してください。

こころの相談室

- とき 相談日は4月15日号でお知らせします。
- ところ 市保健センター
- 対象 本市に住民票がある18歳以上の人（18歳未満の未就学者を含む）。ただし、精神障害者保健福祉手帳や療育手帳を持っている人、認知症が強く疑われる人を除く。

相談窓口を紹介します

【健康に関する全般】

- 田川市保健センター ☎44-8270
(土日祝日、年末年始を除く8時30分～17時)

【心の健康・うつ病・アルコール問題などの相談】

- 福岡県田川保健福祉事務所(精神保健係)
☎42-9307
(土日祝日、年末年始を除く8時30分～17時15分)

【自死遺族の相談や心の健康相談】

- 福岡県精神保健福祉センター ☎092-582-7500
(土日祝日、年末年始を除く8時30分～17時15分)

【子どもの心の悩み・心の健康などの相談】

- チャイルドライン
☎0120-99-7777 ※18歳までの子どもが対象
(年末年始を除く16時～21時)

【ひとりで悩み苦む人のための電話相談】

- ふくおか自殺予防ホットライン
☎092-592-0783(24時間年中無休)
- 北九州いのちの電話
☎093-653-4343(24時間年中無休)
- 福岡いのちの電話
☎092-741-4343(24時間年中無休)
- いのちの電話 毎月10日の無料電話相談
☎0120-783-556(8時～翌11日8時)
- いのちの電話 インターネット相談
<https://www.inochinodenwa.org/soudan.php>
※メールでの相談を受け付けます。



←福岡県のホームページでも、さまざまな悩みに合わせてたくさんの相談窓口を紹介しています。

