

3月は自殺対策強化月間です

3月は、自殺対策強化月間です。

人は誰でも先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどさまざまなこころの悩みを抱えています。誰にも言えない悩みを相談してみませんか。電話で相談しにくい場合は、LINEなどのSNSでも相談できます。

電話での相談窓口

■こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570 - 064 - 556

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施する「こころの健康電話相談」など、公的な相談機関に繋がります。相談時間は自治体により異なります。

■よりそいホットライン (24時間対応)

☎ 0120 - 279 - 338

どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決できる方法を探します。

■いのちの電話

①☎ 0570 - 783 - 556

②☎ 0120 - 783 - 556

①は午前10時～午後10時、②午後4時～午後9時と毎月10日の午前8時から11日の午前8時まで

■チャイルドライン (午後4時～9時)

☎ 0120 - 99 - 7777

18歳までの子どもがかかる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

SNSでの相談窓口

■NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク

LINE @yorisoi-chat

Twitter @yorisoichat

チャット <https://yorisoi-chat.jp>

「生きづらびっと」、「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援、居場所活動などへの繋ぎも行います。相談時間は月/火/木/金/日曜日は午後5時～午後10時30分(受け付けは午後10時まで)、水曜日は午前11時～午後4時30分(受け付けは午後4時まで)

保健福祉センターはびねす(☎ 234 - 6123)も各種相談を受け付けています。日程などは巻末のカレンダーをご覧ください。

■女性のこころとからだなんでも相談(予約制、託児有)

妊娠、出産、子育て、DV…家庭問題などのお悩みに専門の女性相談員が応じます。

■専門医によるこころの相談(予約制：毎月1回)

精神科医が本人、その家族からの相談に応じます。

熊本いのちの電話 - ボランティア説明会 -

「いのちの電話に興味はあるけど実際はどんな活動?」と思う人が安心して一歩を踏み出せるよう、電話相談活動の説明会を開催します。

日時 3月26日(金) 午後2・4・7時(いずれか)

場所 シアーズホーム夢ホール第7会議室

予約申し込み・☎ 熊本いのちの電話事務局

☎ 354 - 4343 (午前10時～午後5時)

オリンピック聖火リレートーチ展示

益城町総合体育館で、トーチの展示が行われます。トーチを間近で見ることができる貴重な機会ですので、ぜひご覧ください。

なお、5月に行われる予定の聖火リレーのルートやその他の詳細については、広報ましき4月号でお知らせします。

期間

3月26日(金)～28日(日)

新型コロナウイルス感染症の状況により、延期などになる可能性があります。

園生涯学習課 スポーツ振興係 ☎ 287 - 4330