

知ってほしい 自殺のこと

「疲れているのに眠れない…」
「夜中に目を覚ましてしまう…」
そんなことありませんか？
この状態が2週間以上毎日続くときは、
こころの病気のサインかもしれません。

こころの病気は、自殺のような深刻な事態
を招くことがあります。

自殺は、誰にでも起こる可能性があります。

「たかが眠れないくらいで」と思わないで
ください。他にもこころの病気には、右のよ
うなサインがあります。

サインに気がいたら、ひとりで悩まず、
早めに周囲の人や相談窓口へ相談しましょう。

抱え込まずにご相談ください

誰かに相談することは恥ずかしいことでは
ありません。うまく話せなくても大丈夫です。
まわりの方からの相談も可能です。
秘密は守ります。

こんなサインありませんか



お近くの相談窓口

こころの悩み相談

- ◆ 栃木いのちの電話 毎日 24 時間
☎028-643-7830
- ◆ 足利いのちの電話 毎日 15:00~21:00
☎0284-44-0783
- ◆ こころのダイヤル 月~金曜 9:00~17:00
☎028-673-8341
(第2・4水曜 9:30~11:30 は原則精神科医師)
- ◆ 栃木県精神保健福祉センター
☎028-673-8785
- ◆ 栃木県烏山健康福祉センター
☎0287-82-2231
- ◆ 那須烏山市 健康福祉課
☎0287-88-7115
- ◆ 那須烏山市地域包括支援センターからすやま(烏山地区)
☎0287-82-7272
- ◆ 那須烏山市地域包括支援センターみなみなす(南那須地区)
☎0287-83-8760
- ◆ 那珂川町 健康福祉課
☎0287-92-1119
- ◆ 那珂川町地域包括支援センター
☎0287-92-1125
※土日祝日、12月29日~1月3日除く

法律相談(多重債務など)

- ◆ 弁護士による無料法律相談(栃木県弁護士会)
☎028-689-9001
- ◆ 法テラス栃木
☎0570-0783318(IP電話の方:050-3383-5395)

自死遺族の相談

- ◆ わかちあいの会「こもれび」
☎028-622-7970
- ◆ こすもすの会~身近な人を亡くした者の集い~
☎0285-56-0841

詳しく知りたい方はこちらへ
[QRコードをクリック](#)



どこに相談したらよいか迷ったときは
事務局(0287-82-2231)へ

那須烏山市・那珂川町版

犯罪・性暴力の相談

- ◆ とちぎ性暴力被害者サポートセンター(とちエール)
☎028-678-8200
- ◆ 那須烏山警察署
☎0287-82-0110
- ◆ 那珂川警察署
☎0287-92-0110
- ◆ 性犯罪などに関する相談(警察本部)
☎028-625-2070
- ◆ 犯罪被害に関する相談 月~金曜 10:00~16:00
(被害者支援センター とちぎ)
☎028-643-3940

DV(配偶者・恋人からの暴力)相談

- ◆ とちぎ男女共同参画センター(パーティ)
☎028-665-8720
平日 9:00~20:00、土・日曜 9:00~16:00

いじめの相談

- ◆ いじめ相談さわやかテレホン
※子ども専用 毎日 24 時間
☎028-665-9999
- ◆ 家庭教育ホットライン
※保護者専用
☎028-665-7867

就労相談

- ◆ ハローワーク那須烏山
☎0287-82-2213

消費者相談

- ◆ 那須烏山市在住の方
那須烏山市消費生活センター
☎0287-83-1014
- ◆ 那珂川町在住の方
大田原市消費生活センター
☎0287-23-6236

「こころを救う」が、
命を救う

こころのセーフティネットワーク事務局

栃木県烏山健康福祉センター

☎ 0287-82-2231

令和2(2020)年2月発行

こころのセーフティネットワークでは、
住民や関係機関が協力しあい、
自殺予防・こころの健康づくりを推進しています。