

自殺対策に関する各種相談窓口のお知らせ

全国の自殺者数は、昨年1年間で30,513人となり、平成10年以来14年連続で3万人を超えるという高い水準で推移しています。また、本県の自殺者数は、昨年1年間で699人となるなど、誠に憂慮すべき事態です。

このため、茨城県は、地域自殺対策緊急強化基金を活用し、相談支援体制の強化、人材養成及び普及啓発等を柱とした自殺対策を推進しており、特に、東日本大震災に起因する様々なストレスの軽減と自殺防止を図るため心のケア対策の拡充を図っています。

つらいこと、苦しいことをひとりで抱えてしまう・・・そんなあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。あなたの周りで悩んでいる方をみかけたときも、声をかけ教えてあげてください。

相談内容は？	相談窓口名称	電話番号(相談時間等)
死にたい気持ちを感じていたら 心に悩みを抱えていたら	茨城いのちの電話 いばらきこころのホットライン	029-855-1000(つくば・毎日24時間) 029-255-1000(水戸・毎日13:00~20:00) 0120-738-556(フリーダイヤル 毎月10日) 0120-556-189(震災ダイヤル 毎月10日除く毎日13:00~20:00) 0120-236-556(フリーダイヤル 祝日・年末年始除く毎日9:00~16:00)
経済・多重債務問題、法律的な問題で悩みを抱えていたら	茨城県消費生活センター 茨城県弁護士会(代表) 茨城司法書士会総合相談センター 関東財務局水戸財務事務所多重債務相談窓口 法テラスサポートダイヤル(法制度紹介・相談窓口案内) 日本司法支援センター(法テラス)茨城地方事務所	029-225-6445(平日9:00~17:00,年末年始休) 029-221-3501(平日9:00~17:00,面接有料予約制) 029-212-4500 / 029-212-4515 / 029-306-6004(火曜日16:00~18:00) 029-221-3190(平日8:30~12:00 / 13:00~16:30) 0570-078374(平日9:00~21:00,土曜日9:00~17:00) 0503383-5390(平日9:00~17:00)
仕事・職場で悩みを抱えていたら	(財)茨城カウンセリングセンター 茨城産業保健推進センター(メンタルヘルス対策支援センター) いばらき労働相談センター	029-225-8580(月~土曜日10:00~18:00,面接有料予約制) 029-300-6030(平日13:00~17:00) 029-233-1560(平日9:00~20:00,土・日曜日9:00~17:00)
いじめや進路のことで悩みを抱えていたら	子どもホットライン(18歳までの方) 子どもの教育相談	029-221-8181(毎日9:00~23:40,年末年始休) 029-302-2166(FAX:毎日24時間,年末年始休) 0296-78-2333(平日9:00~16:30)
教育や子育てに悩みや不安を抱えていたら	教育・子育て電話相談	029-225-7830(毎日9:00~24:00,年末年始休) 029-302-2161(FAX:毎日24時間,年末年始休)
認知症で悩みを抱えていたら	認知症無料相談ダイヤル(認知症の人と家族の会)	029-879-0018(平日12:00~16:00)
妊娠、出産、子育ての悩みを抱えていたら	助産師なんでも電話相談(日本助産師会茨城県支部)	029-219-5001(平日10:00~15:00)
虐待経験、子育ての悩みを抱えていたら	オレンジライン(いばらき子どもの虐待防止ネットワークあい)	029-309-7670(月・水・木曜日10:00~15:00)
大切な人を失った悲しみや辛さを抱えていたら	茨城わかちあいの会「さざれの集い」(自死遺族会)	090-2620-8671(随時)

問合せ先

茨城県潮来保健所 精神保健担当

TEL0299-66-2174 FAX0299-66-1613