

あなたのところがSOSを出しているよ。

ひとりで頑張らないで、誰かに相談してみましょう。

- ・イライラが止まらない
- ・頭が痛い
- ・食欲がない
- ・眠れない
- ・やる気がでない

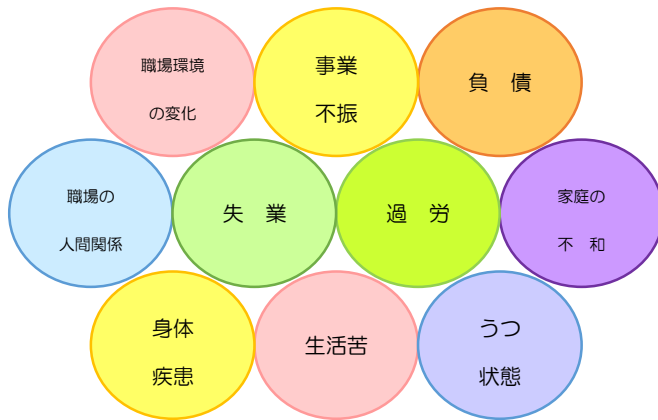
・「自分なんて、どうでもいいんだ」

「誰もわかってくれない」「消えちゃいたい…」

→こんな気持ちの時は、こころの危険信号！

たくさんの悩みを抱え込まないで

自殺の多くは多様かつ複合的な原因、背景があり、さまざまな危機要因が連鎖する中で起きます。できるだけ早い段階で自殺の芽を摘むことが大切です。



出典：NPO ライフリンク

死にたい気持ちが強いとき…

苦しい状態が続いて、自殺以外の解決策が見えなくなることを心理的視野狭窄しんりにてきし やきようさくと言います。「もう生きられない」「死ぬしかない」など、切羽詰まっている時は、信頼できる人に相談してみることで客観的になれるかもしれません。あなたのつらい気持ちに寄り添って相談できる窓口があります。すぐに相談をしましょう。

### SNS 相談

#### ●自殺対策支援センターライフリンク



#### ●東京メンタルヘルス・スクエア



#### ●BOND プロジェクト

10代 20代の女性のためのLINE 相談



#### ●あなたの居場所

年齢や性別を言わず、  
誰でも無料・匿名で利用できるチャット



### 電話相談

#### ●こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の都道府県、政令指定都市が実施している  
「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。

TEL 0570-064-556

#### ●#いのち SOS

TEL 0120-061-338

#### ●よりそいホットライン

TEL 0120-279-338 (24 時間対応)

#### ●いのちの電話

TEL 0570-783-556

TEL 0120-783-556 ナビダイヤル

#### ●チャイルドライン (18歳以下の子どもが対象)

TEL 0120-99-7777

# ひとりで 悩んでいませんか

～相談機関のご案内～



令和5年8月発行

飯能市 健康づくり支援課 (保健センター内)

飯能市大字双柳 371-13 電話 042-974-3488

E-mail kenkozukuri@city.hanno.lg.jp

## こころやからだの健康について悩んでいる

- 飯能市健康推進部健康づくり支援課**（飯能市保健センター内）
  - ・保健師による相談（随時） ・酒害相談会（要申込）
  - ・臨床心理士によるこころの健康相談（予約制） ・うつ病体験者と家族の集い（要申込） ・ひきこもりの相談TEL 042-974-3488  
月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）
- 埼玉県狭山保健所**
  - ・精神保健に関する相談（随時）TEL 04-2954-6212  
月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）
- 埼玉県立精神保健福祉センター**
  - ・精神保健に関する専門相談（来所相談・予約制）
  - ・主に思春期、青年期、成人期の相談 ・自死遺族相談
  - ・うつ病、アルコール、薬物・ギャンブル等依存症の相談TEL 048-723-3333（予約制）  
月～金 9:00～17:00（土日・祝日、年末年始を除く）
- にじいろ県民相談（埼玉県 LGBTQ 県民相談）**  
埼玉県県民生活部人権・男女共同参画課  
TEL 0570-022-282 ナビダイヤル  
毎週土曜日 18:00～22:00



## 大切な方を亡くして、気持ちや思いを分かち合いたい

- 自死遺族相談ダイヤル**（全国自死遺族総合支援センター）  
TEL 03-3261-4350  
木 11:00～19:00

## 介護について悩んでいる

- 飯能市福祉子ども部介護福祉課**  
TEL 042-973-2118  
月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）

※介護福祉課にてお住いの地区の地域包括支援センターをご紹介します。

## 妊娠・出産・子育てについて悩んでいる

- 飯能市子育て世代包括支援センター**（飯能市保健センター内）
  - ・妊娠、出産、子育てに関する相談TEL 042-974-7500  
月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）
- 飯能市子育て総合センター**
  - ・子ども、子育てに関わる相談TEL 042-978-8415  
月～金 9:00～12:00 13:00～16:00（土日・祝日、年末年始を除く）

## 学校生活、いじめ、不登校について悩んでいる

- 教育相談**（飯能市教育センター）  
TEL 042-973-1400  
E-mail soudan@city.hanno.lg.jp（メール相談可）  
月～金 9:00～16:00（土日・祝日、年末年始を除く）
- よい子の電話教育相談**（埼玉県立総合教育センター）  
保護者用：TEL 048-556-0874  
子ども用：#7300 TEL 0120-86-3192  
E-mail soudan@spec.ed.jp（メール相談可）  
毎日 24 時間・無休
- 埼玉県ひきこもり相談サポートセンター**（NPO 法人越谷らるご）  
TEL 048-971-5613  
月・水～土 10:00～18:00（火日・祝日、年末年始を除く）

## 恋人・夫婦・親子関係について悩んでいる／

## DV・デートDV・離婚について相談したい

- 女性相談**（飯能市市民生活部市民協働推進課）（予約制）  
TEL 042-978-5085  
月～金 10:00～17:00（土日・祝日、年末年始を除く）
- 男性のための電話相談**（埼玉県男女共同参画推進センター）  
TEL 048-601-2175  
第 1・3 日曜日 11:00～15:00

- DV に関する相談**（飯能市配偶者暴力相談支援センター）  
TEL 042-978-5085  
月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）
- 家庭児童相談**（飯能市福祉子ども部子育て支援課）
  - ・子どものこと、家族のこと、学校のこと、非行、虐待等TEL 042-978-5627  
月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）

## 生活が苦しい／失業している

- 生活支援相談**（飯能市福祉子ども部地域・生活福祉課）  
TEL 042-978-5602  
月～金 9:00～17:00（土日・祝日、年末年始を除く）
- ハローワーク飯能**  
TEL 042-974-2345  
月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）

## 借金が返済できない／身に覚えのない請求が来た

- 飯能市市民生活部生活安全課 消費生活センター**  
TEL 042-973-2111（内線 417）  
月～金 10:00～12:00 13:00～16:00（土日・祝日、年末年始を除く）
- 飯能市社会福祉協議会**
  - ・市民よろず相談原則、第 3 水曜日 10:00～15:00（当日整理券配布）  
TEL 042-973-0022（代表）
- 法テラス川越**
  - ・弁護士による相談TEL 0570-078313  
月～金 9:00～17:00（土日・祝日、年末年始を除く）
- 暮らしとこころの総合相談会**（埼玉県）  
TEL 048-782-4675（相談予約）