

# 3月は自殺対策強化月間です

3月転居や転職、卒業など人生の節目を迎える人が多く、心理的に不安定になりがちな月だといわれています。辛い時には一人で抱え込まず、ご相談ください。

ぐちゃ弱音は上等！心が辛い時こそ、周りの人に話してみよう！それでも、辛い時は、「相談」してみよう！

## こころの健康相談

社会福祉士や精神保健福祉士、保健師等が、お話を伺います。「死にたい」「辛い」と思ったときは、周りの人に話をすることで、あなたのいのちを守ることが出来ます。

受付：平日9時～12時・13時～16時

☎ 0980-87-9211 石垣市障がい福祉課

FAX 0980-82-1580



## よりそいホットライン

どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・DV・性暴力等の相談
- ・外国語の相談も可能

☎ 0120-279-338 (24時間受付)



## いのちの電話

★夕方や夜など、つらくなりがちなお時間も

受付：毎日16時～21時

毎月10日は8時から24時間受付

フリーダイヤル 0120-783-556

※ネット相談あり



## 沖縄いのちの電話

秘密は守ります

相談は無料です

名前を告げる必要はありません

受付：毎日10時～23時

☎ 098-888-4343



## 生きづらびっと

《NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク》

だれにも相談できない悩み  
死にたい、消えたい... SNSで相談  
(チャット) <https://yorisoi-chat.jp>



ネットの居場所ポータルサイト  
まずは、自分の「死にたい」分析  
から始めてみませんか？



## 「こころのほっとチャット」

《NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア》

だれかに話したいことがあるけど、話せる人がいない。  
一人で抱えているのはつらいけど、口に出すのもつらい。  
そんなとき、アクセスしてみてください。

ウェブチャット (SNSでも相談できます)

[https://www.npotms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npotms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)



## あなたにもできる こころのケア 《オンライン講演会》

～きつい、死にたいと相談を受けた時の対応～

リストカット・OD (大量服薬)・アルコール・身近な人の  
“死にたい”と“生きたい”～揺れ動く心への寄り添い方～

【日 時】令和4年3月12日 (土) 14時～16時

【会 場】市役所1階 コミュニティルーム

【講 師】大鶴 卓 氏 琉球こころのクリニック医院長  
(沖縄本島からZoomでの講演)

【申 込】QRコードからお申込みください。

感染症拡大予防対策について 《おことわり》

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、会場での視聴を取り止める場合があります。

※会場での視聴をお申込み頂いていても、当時に体調不良や発熱のある方は参加できません。

【問合せ】市役所障がい福祉課 基幹相談支援センター

☎ 0980-87-9211 FAX 0980-82-1580

研修専用アドレス [syoufukukensyu@gmail.com](mailto:syoufukukensyu@gmail.com)

参加費  
**無料**

申込QRコード



## オンライン開催

《ご自宅等で視聴》

→申込先着順 100名  
(事前にZoomアプリを  
ご用意ください。)

《会場で視聴》

→申込先着順 40名  
(Zoom視聴が難しい場合  
は、会場で視聴可能です。)

令和3年度石垣市自殺対策強化事業講演会