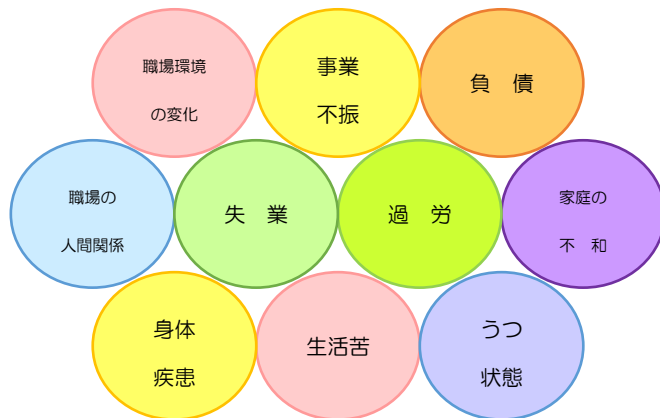


自殺の危機要因

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 すぐに相談しましょう

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^{しんりてきし やきょうさく}心理的視野狭窄と言います。「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。

【SNS 相談】

●自殺対策支援センターライフリンク

月・火・木・金・日 17:00～22:30 (22:00 まで受付)

水 11:00～16:30 (16:00 まで受付)

LINE ID 検索@yorisoi-chat



●東京メンタルヘルス・スクエア

毎日 12:00～15:50 (15:00 まで受付)

17:00～20:50 (20:00 まで受付)

21:00～23:50 (23:00 まで受付)

毎月1回 最終土～日 24:00～5:50 (5:00 まで受付)

LINE ID 検索@kokorohotchat



●BOND プロジェクト

(10代20代の女性のためのLINE相談)

月・水・木・金・土

10:00～22:00 (21:30 まで受付)



●チャイルドライン支援センター (18歳以下の子どもが対象)

TEL 0120-99-7777 (無料) 16:00～21:00

チャットによるオンライン相談を実施



【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

※相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

●#いのちSOS (自殺対策支援センターライフリンク)

TEL 0120-061-338

月曜 0:00～24:00 時 (24 時間)

火曜～日曜 10:00～24:00

※日曜 10:00 から月曜 24:00 では連続対応

●よりそいホットライン (社会的包摂サポートセンター)

TEL 0120-279-338 (24 時間・無料)

●いのちの電話 (いのちの電話連盟)

TEL 0570-783-556 毎日 10:00～22:00

TEL 0120-783-556 { 毎日 16:00～21:00
毎月10日 8:00～翌日8:00

ひとりで 悩んでいませんか

～相談機関のご案内～



令和3年12月発行

飯能市健康福祉部健康づくり支援課 (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

- 飯能市健康福祉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）
 - ・臨床心理士によるこころの健康相談（予約制）
 - ・うつに関する相談会（予約制）
 - ・うつ病体験者と家族の集い（要申込）
 - ・酒害相談会（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**
 - ・子どもの心に関する専門相談（予約制）
 - ・ひきこもりに関する専門相談（予約制）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
 - ・うつ病に関する相談 ・自死遺族相談
 - ・アルコール関連相談（節酒相談、依存症相談）
 - ・薬物、ギャンブル等依存症関連問題に関する相談TEL 048-723-3333（予約制）
月～金 9:00～17:00（土日・祝日、年末年始を除く）

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

- 飯能市健康福祉部介護福祉課**
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 9:00～16:00（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）
- 子どもの人権 110 番**
TEL 0120-007-110（法務省）※全国共通・無料
月～金 8:30～17:15
- 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（土日・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**（予約制）
TEL 042-978-5085
月～金 10:00～17:00（土日・祝日、年末年始を除く）

- 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**（飯能市健康福祉部子育て支援課）
 - ・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

- 飯能市健康福祉部地域・生活福祉課**
TEL 042-978-5602
月～金 8:30～17:15（土日・祝日、年末年始を除く）
- ハローワーク浦和・就業支援サテライト**
TEL 048-826-5601
月～金 10:00～19:00 土 10:00～17:00（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）