

3月は



自殺対策強化月間です

春は進学や就職、職場の配置転換など生活環境が大きく変化する季節です。その変化がストレスとなりやすく、毎年自殺者数が増加する時期でもあることから、3月は自殺対策強化月間となっています。

ひとりで悩みを抱えていませんか



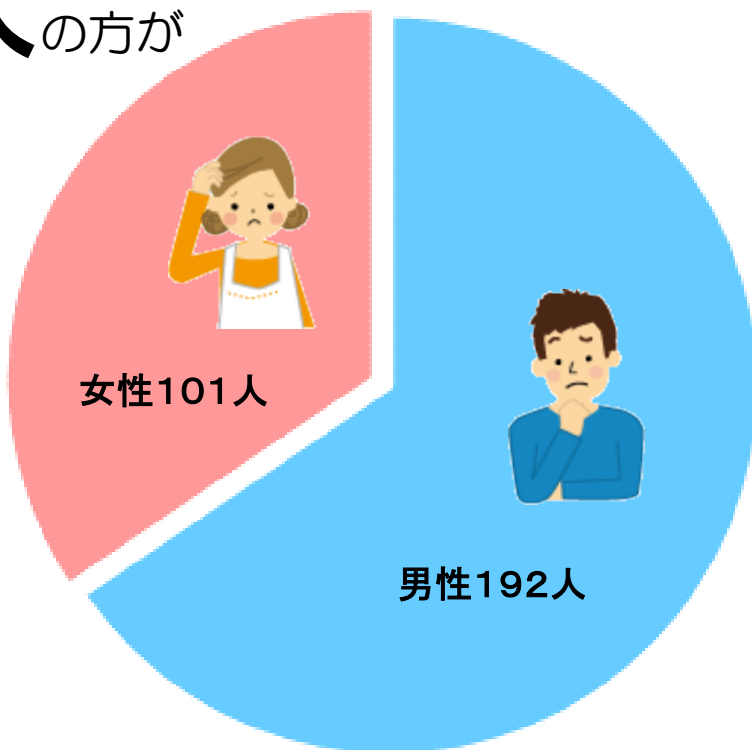
周りの人に相談してみませんか

平成30年 三重県の自殺者の現状

三重県の自殺者数は、多かった頃に比べると減少傾向にありますが、年により増減をしています。

年間293人の方が
亡くなられています。

うつ



困ったなあ...

どうしよう...

厚生労働省「人口動態統計」
(自殺日・住居地)

病気で働けない
失業 負債
生活苦

職場の
人間関係

勉強
友人関係

子育て
介護疲れ

うつ

自殺の多くは**様々な要因が連鎖**しています...

こころの不調のサインに気づいていますか？

こころのサイン

- ・イライラする、怒りっぽくなる
- ・気分がしずむ、楽しいことがない
- ・何をするのにも元気が出ない
- ・気持ちが落ち着かない、どきどきして心細い
- ・誰もいないのに声が聞こえる



からだのサイン

- ・体がだるい、重い、疲れがとれない
- ・心臓がどきどきする、息苦しい、めまいがする
- ・頭が痛い、ずっしり重く感じる、ズキズキ痛む
- ・寝つけない、何度も目が覚める
- ・おいしく食べられない、何も食べたくない

厚生労働省HP 「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」より

もし不調に気づいても…相談するってけっこう勇気いるかも知れません。

でも、誰かと話すことで安心することもあります。



～ひとりで悩まず相談してみませんか～



相談窓口一覧表

(特に記載がない場合は土曜日・日曜日・祝日、年末年始を除きます)



2020年1月1日現在

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころ	自殺予防・自死遺族電話相談	三重県こころの健康センター	059-253-7823	13:00~16:00(月) ※祝日の場合は火曜日
	ひきこもり・依存症 専門電話相談		059-253-7826	13:00~16:00(水)
	こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	10:00~16:00
	こころの悩みの相談	※お住まいの市町役場・相談支援事業所にご相談ください。		
	こころの悩みの相談	桑名保健所	0594-24-3620	8:30~17:15
		四日市市保健所	059-352-0596	
		鈴鹿保健所	059-382-8673	
		津保健所	059-223-5057	
		松阪保健所	0598-50-0532	
		伊勢保健所	0596-27-5148	
伊賀保健所		0595-24-8076		
医療と福祉に関する相談 (相談内容により 担当窓口へ案内されます)	尾鷲保健所	0597-23-3428	8:30~17:15	
	熊野保健所	0597-89-6115		
子どもの心や発達	子ども家庭相談	子ども家庭相談	059-233-1425	毎日13:00~21:00 (12月29日~1月3日は除く)
	子ども自身が相談したいこと	子ども専用相談電話 (こどもほっとダイヤル)	0800-200-2555	毎日13:00~21:00 (12月29日~1月3日は除く)
	子どもの悩みと 発達についての電話相談	三重県立子ども心身発達 医療センター	相談専用電話 059-253-2030	9:00~12:00 13:00~17:00
	幼児から高校生までの 子ども、保護者、教育関係者 (保育を含む)の相談	三重県総合教育センター	059-226-3729	9:00~21:00(月・水・金) 9:00~17:00(火・木)
	いじめ電話相談	三重県総合教育センター	059-226-3779	毎日24時間

作成：三重県自殺対策推進センター

悩みをひとりで抱えこまずに相談してください