

あなたの「死にたい」「自殺したい」という気持ちはこころの病気のサインかもしれません。

- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 自分をいつも責めている
- 自分はいない方がよいと考えている
- 疲れが取れない
- 以前は楽に出来ていたことが、
今では億劫に感じられる
- 頭痛、腹痛、下痢等の症状が続いている

このようなことはありませんか。

うつ病やアルコール依存症、統合失調症などの心の病気は、「自殺したい」という気持ちと関係があるとされています。

精神科や心療内科を受診することで、
解決できることもあります。

治療することによって、
辛い・苦しい、
という気持ちが軽減されることがあります。



■こころもメンテしよう

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

いつもこころが元気だといいいのですが、時には落ち込んだり、イライラするなど、こころの不調は、誰にでも起こり得ることです。

このような不調が長く続くとき、こころの病気が心配なときには、早めに対処することが大切です。

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>



■こころの耳

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

～こころの健康確保と自殺や過労死などの予防～

あなたの悩みに耳を傾けてくれる専門の相談機関があります。一人で悩まずに客観的な意見を取り入れ、問題解決に向けて一歩を踏み出してみませんか。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>



■知ることから始めよう

みんなのメンタルヘルス 総合サイト

～こころの病気を知る～

こころの病気には様々な種類があり、治療法もそれぞれ異なります。

また、同じ病名でも人によって異なる症状が現れることがあります。また、こころだけでなく、体に症状が現れることがあります。

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

宇都宮市

宇都宮市自殺対策ネットワーク会議

平成28年3月発行

今、まさに
「死にたい」と思っている方
「生きていてもしかたがない」と
思っているあなたへ

今、「あなたが死にたい」「つらい」と思っているその気持ちを言葉にして下さい。

今、あなたは悩んでいて、辛い思いをされているのだと思います。

その気持ちを「助けて欲しい」「つらい」と言葉に出して、誰かに伝えて下さい。

そうすれば、少し気持ちが落ち着いてきます。

あなたの話しを聞きたいと思っている人が必ずいます。

身近な人でも、専門の相談機関の人にも、
まずは伝えて下さい。あなたの気持ちを

↓このカードは取り外して携帯することができます。

あなたはひとりではありません。

手助けしたいと思っている人たちがいます。

誰に相談したらよいかわからない方
どこに相談したらよいかわからない方
夜中電話したくなった方

まずはお電話ください



イラスト 梶川昭々



あなたの思い、悩み、 苦しさを話してみませんか

いま、あなたが困っていることは
どのようなことですか？たとえば…

- ①健康：こころ・からだ
- ②経済・生活：生活困窮・借金・多重債務など
- ③勤務：賃金・労働時間・解雇など
- ④男女・家庭：家庭内暴力(DV)・離婚など
- ⑤学校：いじめ・不登校など
- ⑥薬物：薬物乱用・アルコールなど

悩みや苦しきから、不安な気持ちが強まっている
ときには、つらい気持ちにばかり目が向きがちで、
本当の問題を見失っていることがあります。

抑うつ状態や不安を軽くし、回復させる為にも
誰かに相談することで解決の糸口が見えてくる
ことがあります。

<相談窓口>

- 宇都宮市保健所保健予防課 028-626-1114
月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
- こころのダイヤル 028-673-8341
月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

(第2・4水曜日9:30～11:30は精神科医が対応)

- 栃木いのちの電話 028-643-7830
24時間 365日
*毎月10日はフリーダイヤル 0120-738-556

各種相談窓口

注釈のないものは祝日・年末年始を除く実施となっています。

①こころとからだの健康に関する悩みは

- こころの健康相談(保健所保健予防課)
028-626-1114(月～金曜日 8:30～17:15)
- こころのダイヤル(県精神保健福祉センター)
028-673-8341(月～金曜日 9:00～17:00)

(第2・4水曜日9:30～11:30は、精神科医が担当)

- 精神保健福祉相談(社会福祉協議会)
028-636-1215(第3金曜日13:00～16:00)
- 栃木いのちの電話
028-643-7830(365日 24時間対応)
*毎月10日はフリーダイヤル 0120-738-556
- 自傷行為に関する相談(県精神保健福祉センター)
028-673-8785(月～金曜日 8:30～17:15)

②生活困窮・借金・多重債務に関する悩みは

【多重債務・消費生活等】

- 多重債務専門相談窓口(財務省関東財務局 宇都宮財務事務所)
028-633-6294
(月～金曜日 8:30～12:00, 13:00～17:00)
- 宇都宮市消費生活センター 028-616-1547
(電話相談9:00～17:30, 来所相談10:00～17:30,
土・日・祝日は16:30まで*年末年始を除く毎日)

【法律相談】

- 栃木県弁護士会(各種法律問題全般)
028-689-9001
(月～金曜日予約受付10:30～12:00, 13:00～16:30)
- 日本司法支援センター法テラス(法的トラブルで困ったとき)
0570-078374
(月～金曜日 9:00～21:00, 土曜日 9:00～17:00)

【生活困窮】

- 生活福祉第1課・第2課
028-632-2105・028-632-2465
(月～金曜日8:30～17:15)
- 生活困窮者自立相談支援事業(社会福祉協議会)
028-612-6668(月～金曜日8:30～17:15)
- 生活福祉相談(社会福祉協議会)
028-636-1215(月～金曜日9:00～15:00)

③仕事に関する悩みは

- 商工振興課(賃金の不払い・雇用等の労働問題)
028-632-2446
来所相談: 社会保険労務士が担当
(日程についてはお問い合わせください13:30～16:30)

④配偶者・パートナーからの暴力(DV)や 離婚・生き方に関する悩みは

- 宇都宮市配偶者暴力相談支援センター
028-635-7751(火～土曜日 9:00～17:00
第4土曜日 9:00～12:00)
- 宇都宮市女性相談所
(離婚問題や女性の生き方等の相談)
028-636-5731(火～土曜日 9:00～17:00
第4土曜日 9:00～12:00)

- とちぎ性暴力被害者サポートセンター
028-678-8200
(月～金曜日 9:00～17:30 土曜日 9:00～12:30
緊急医療受付は 22:00まで)

⑤いじめ・不登校など青少年に関する悩み

- 宇都宮市教育センター教育相談室
(不登校・いじめ・学校生活への不適応など)
028-639-4380・4381
(月～金曜日 9:00～17:00 要予約)
- 宇都宮市家庭児童相談室(学校・家庭生活の相談)
028-632-2390(月～金曜日8:30～17:15)
- 宇都宮市青少年自立支援センター・ふらっぷ
(ニート・ひきこもりなど青少年に関する相談)
028-633-3715(月～金曜日9:00～17:00)

⑥薬物乱用・アルコールなどに関する悩みは

【薬物乱用に関する相談】

- 栃木県精神保健福祉センター 028-673-8785
(月～金曜日 8:00～17:15)*薬物特定相談は要予約
- 薬物乱用相談電話 028-623-3779
*メールでの相談(24時間 365日可能)
yakuran184@proof.ocn.ne.jp

【アルコールに関する相談】

- 宇都宮保健所保健予防課 028-626-1114
(月～金曜日 8:30～17:15)

★どこに相談していいかわからないときは

- 宇都宮市保健所保健予防課
028-626-1114(月～金曜日 8:30～17:15)

!緊急に精神科に相談したいときには

- 精神科救急医療相談 0570-666-990
(夜間・土・日・祝日の精神医療相談)
(月～金曜日17:00～22:00,
土・日・祝日10:00～22:00)