

3月「自殺対策強化月間」です



いのち支える

3月は、就職や転勤、進学、引っ越しなど生活環境の大きな変化によってストレスを受けやすい時期であり、例年自殺者が多い傾向にあります。

「わけもなく不安になったり悲しくなる、寝付けない、何度も目が覚める」などの症状が続く場合は、心や体が不調のサインを発しているのかもしれません。

人に話すだけでも、心が軽くなります。ひとりで悩みを抱え込まずに相談しましょう。

私たち一人ひとりにできること

- 変化に気づく・・・家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- じっくりと耳を傾ける・・・本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- 支援先につなげる・・・早めに専門家に相談するよう促す
- 温かく見守る・・・温かく寄り添いながらじっくりと見守る

こころの健康相談（町）

日時：令和8年3月26日（木）午後1時30分～午後3時

（予約制となりますので、社会福祉係までご連絡ください。）

場所：板倉町役場 1階 中会議室1

各種相談窓口

相談機関	電話番号	受付時間
こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556	平日9：00～22：00 （祝日、年末年始は除く） ※3月（自殺対策強化月間）は土日祝日も開設
群馬県こころの 健康センター	027-263-1156	平日9：00～17：00 （祝日、年末年始は除く）
館林保健福祉事務所	0276-72-3230	平日8：30～17：15 （祝日、年末年始は除く）
群馬いのちの電話	027-212-0783	9：00～24：00 （第2・4金曜日は24時間受信） ※毎月10日8：00～11日8：00 [フリーダイヤル]0120-783-556
#いのちSOS	0120-061-338	24時間
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間

サイト名	QRコード	受付時間
こころのオンライン 相談@ぐんま		毎日19：00～24：00

お問い合わせ

板倉町役場 福祉課 社会福祉係

電話 82-6133（直通）