

# 3月は自殺対策強化月間です

## ～ 支えあおう 心といのち ～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

自殺を防ぐために、私たちにできることは、「気づく」「傾聴(聴く)」「つなぐ」「見守る」ことです。あなたの身近に悩みや問題を抱えて、つらい思いをしている方はいませんか？ 自分自身はもちろんのこと、家族や身の回りの方の様子にも目を向け、変だなど感じたときには声をかけ合しましょう。

困った時は、下記にご相談ください。

### ● ころの健康相談窓口

- 富士見町住民福祉課保健予防係(保健センター)  
月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分  
☎ 0266-62-9134
- 諏訪保健福祉事務所  
月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分  
☎ 0266-57-2927  
※精神科医師や弁護士による相談も行っておりますので、詳しくは諏訪保健福祉事務所へお問い合わせください。
- 長野県精神保健福祉センター  
月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分  
☎ 026-227-1810



### ● 自殺予防のための相談

「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自死してつらい」などの自殺に関する相談

- ころの健康相談統一ダイヤル(長野県精神保健福祉センター内)  
月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前9時30分～午後4時  
☎ 0570-064-556

## 自死遺族交流会「あすなるの会」開催

問 長野県精神保健福祉センター ☎026-227-1810

ご家族を自死で亡くされた方の交流会が開催されます。県内5か所で開催されていて、どの会場にもご参加いただくことができます。下記の会場についてのお問い合わせやご相談は、松本保健福祉事務所(☎0263-40-1938)または精神保健福祉センター(☎026-227-1810)の「あすなるの会」担当までご連絡をお願いします。

### ● 日程(3月分)

- 松本会場：3月25日 土曜日 午後1時30分 から 午後3時30分
- 長野会場：3月11日 土曜日 午後1時30分 から 午後3時30分

※県のホームページでもあすなるの会の情報をご覧いただくことができます。  
長野県公式ホームページ「Webサイト信州」⇒「自死遺族の方へ」で検索

