

あなたにも出来る

自殺予防のための行動

(あなたのいのちを支えたい)

つなぐ

早めに専門家に
相談するよう促す

気づく

家族や仲間の
変化に気づいて
声をかける

見守り

温かく寄り添い
じっくりと
見守る

傾聴

本人の気持ちを
尊重し、
耳を傾ける



栃木県県南健康福祉センターの事業案内

精神保健 福祉相談	精神科医師による心の健康相談	年 10 回予定・予約制
	保健師による電話・面談相談	随時・予約制
思春期 相談	保健師による電話・面談相談	随時・予約制

眠れない、食欲がない、イライラする、不安でたまらない、対人関係が上手くいかない、家族についての悩みなど、心の悩みや心配事に関する相談、思春期における不安などの相談を受け付けています。

不安や悩みはひとりで抱え込まず、早めに相談してください

《問い合わせ先》

栃木県県南健康福祉センター 健康支援課

TEL：0285-22-6192

月曜日～金曜日 8:30～17:15（祝休日を除く）

※自殺対策相談機関一覧が栃木県県南健康福祉センターホームページに掲載されています。ぜひ検索してご覧ください。