

R8(2026)年度 頻回自傷・未遂者及び家族等特定相談のご案内



自傷行為は「人の気を引くためではないか」と思われがちです。
心の傷や、辛いことからしのぐための、一人きりの自傷。
いつのまにか、くり返しに。でも、死と隣り合わせの危険な行為です。
「やめたい。けど、やめられない」
「やめてほしい。でもどうすれば」
自分を守るための別の方法を一緒に考えてみませんか？
一人で悩まず、まずはご相談ください。

対 象：自傷行為、自殺未遂等の経過を持つ方やその家族など

日 時：原則として毎月第2水曜日 13時30分～15時30分
(但し、相談者のご都合等により随時調整が可能です。
お電話でご予約の上、ご来所ください。)

場 所：栃木県精神保健福祉センター
(宇都宮市下岡本町2145-13)

申込み・

問い合わせ：☎ 028-673-8452
月曜日から金曜日（祝祭日、年末年始を除く）
8：30～17：15

ご家族のみのご相談も可能です。