

◆心の悩みに困ったときの相談機関等◆

.....地域の各機関に相談してください。あなたは決して1人ではありません。

高島保健所 ☎0740-22-2419

医療や社会復帰に関する相談に医師、保健師などが専門的な立場から個別に助言します。

●滋賀県の保健所一覧：<http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/hokensyo.html>

精神保健福祉センター ☎077-567-5010

相談窓口の情報が得られます。また、心の健康相談を実施しています。まずは電話でお問い合わせください。

高島市役所

- | | | | |
|------------|---------------|-----------|---------------|
| ●マキノ保健センター | ☎0740-27-1128 | ●高島保健センター | ☎0740-36-8008 |
| ●今津保健センター | ☎0740-22-5101 | ●朽木支所 | ☎0740-38-2331 |
| ●新旭保健センター | ☎0740-25-8110 | ●健康推進課 | ☎0740-25-8078 |
| ●安曇川保健センター | ☎0740-32-4413 | ●障害福祉課 | ☎0740-25-8516 |

いのちの電話

●滋賀いのちの電話 ☎077-553-7387

受付時間：金曜日・土曜日18：00～22：00、日曜日14：00～22：00

●京都いのちの電話 ☎075-864-4343（24時間）

●日本いのちの電話連盟（全国いのちの電話のリンクあり）：<http://www.find-j.jp/>

●こころの電話相談 ☎077-567-5560

受付時間：月～金曜日（平日）10：00～12：00、13：00～21：00（土・日・祝日・年末年始を除く）

多重債務（借金）に関する相談

●高島市生活相談課 ☎0740-25-8125

その他

遺族が相談できます。

●生と死を考える会（遺族のサポート活動）：<http://www.seitosi.org/>

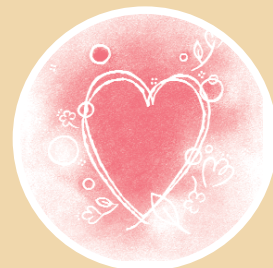
自殺対策についての情報

自殺対策に関するさまざまな情報が掲載されています。

●NPO法人自殺対策支援センター「ライフリンク」：<http://www.lifelink.or.jp>

●自殺予防総合対策センター「いきる」：<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.html>

のこ
遺された人を
支えるために



●強い絆にあった人が自殺してしまう経験をした人は、単に哀しみに打ちひしがれているだけでなく、日常生活にさえ支障をきたすほどの複雑な感情に圧倒されていることが少なくありません。

●気持ちをありのままに語ることができる親しい友人、身内、カウンセラーや聖職者、同じ経験をした遺族が互いに支えあう自助グループなどによって支えていくことが大切です。状況によっては、精神科医のもとで適切な対応を検討してもらうことも必要です。