



# こころの不調を感じている人へ

## ～ 3月は自殺対策強化月間です～

健康課市民健康係 ☎ (63) 8312

自殺対策基本法では、自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、国、県、市が一体となり、自殺対策に努めています。もし、あなたが悩んでいたら、あなたの大切な人の様子がいつもと違うと感じたら、一人で抱え込まず、周囲の信頼できる人に相談しましょう。

どこに相談したらいいかわからないときは、下記の相談窓口をご利用ください。

### 🍓 鹿沼市相談窓口一覧

	相談内容	相談窓口等	電話番号
①こころ	身近な心の悩み相談	健康課	☎ (63) 8312
②子ども・子育て	子どもの悩みに関する相談	子育て世代包括支援センター 「いちごっこかぬま」 健康課	☎ (63) 2819
		こども・家庭サポートセンター	☎ (63) 2177
	ひとり親家庭の就労など 自立に関する相談	こども・家庭サポートセンター	☎ (63) 2159
③児童・青少年の悩み、 ひきこもり	青少年の悩み・ひきこもり に関する相談	生涯学習課 こども・家庭サポートセンター	☎ (63) 8324
	いじめ、不登校等 学校生活に関する相談	総合教育研究所教育相談室	☎ (63) 0082
④障がい児・者	障がい児・者に関する相談	障がい福祉課	☎ (63) 2176
⑤仕事や職場・経済問題	生活保護に関する相談	厚生課	☎ (63) 2173
	生活困窮に関する相談	社会福祉協議会 生活相談・支援センターのぞみ	☎ (63) 2167
⑥高齢者・介護	高齢者の生活に関する総合的な相談	高齢福祉課地域包括支援センター	☎ (63) 2175
⑦女性相談	離婚・DV被害者等に関する相談	こども・家庭サポートセンター	☎ (63) 2159
⑧地域生活のさまざまな 問題	市民生活相談	生活課	☎ (63) 2122
	消費生活相談	消費生活センター	☎ (63) 3313

### その他の相談窓口

#### SNS相談「こころの相談@とちぎ」(LINEアプリ)

**対象** 栃木県在住の人  
**相談日時** 365日 午後1時～11時まで  
 右記コードを読み取るか、  
 URLを入力して登録してください。  
 URLはこちら→<https://lin.ee/mEQ70Cr>  
 (外部サイトへリンク)



#### 栃木いのちの電話(宇都宮センター)

**電話** 028 (643) 7830  
**相談日時** 365日 24時間

#### 家族や身近な人を自死で亡くした方へ

自死遺族の会「ひなたぼっこ」は、家族や身近な人を自死で亡くした方が集まって思いをわかちあう場です。自死で大切な人をなくされた方のみのご参加になります。

**とき** 偶数月の最終土曜日  
 午後1時30分～3時30分

**ところ** 市民情報センター

詳しくは、健康課市民健康係☎(63)8312までご連絡ください。