

知らせてほしい、心のSOS。

3月は「自殺対策強化月間」です。

悩みがあるとき、困っているときは、ひとりで悩まず、専門の相談機関にご相談ください。相談することで少しほっとするかもしれません。

■こころの健康相談 (要予約・相談無料)

かすみ保健福祉センターで専門医に相談ができます。

日時 3月28日(木)午前10時～

場所 かすみ保健福祉センター《ひまわり》

申込 下記に電話または直接窓口で予約

【お問合せ】かすみ保健福祉センター ☎64-5240

■こころの体温計

ストレスや落ち込み度など、こころの健康状態がチェックできます。



■厚生労働省 相談窓口「まもろうよ こころ」

電話やSNSなど、相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？



あなたの声を
聴かせてください。



いのちを支える  厚生労働省
ひと、くらし、みんなのために
Ministry of Health, Labour and Welfare

DVや性暴力、パートナーや職場の人間関係、生き方の悩み事

ひとりで抱えていませんか？



ダイバーシティ相談 TEL.029-233-0070

配偶者・パートナー、職場などの人間関係や生き方の悩み事など、どなたでもご相談いただけます。
毎月第1・第3土曜日 13:00～17:00
茨城県ダイバーシティ推進センター
(水戸市三の丸1-5-38)

相談方法
電話/面接
要予約

県警女性専用相談電話 TEL.029-301-8107

女性警察官がDV、ストーカー、夫婦・恋人間の女性に対する暴力問題、性犯罪の被害に関する悩みの相談に応じます。
電話24時間受付

相談方法
電話
24時間受付

潮来市男女共同参画総合相談窓口 TEL.0299-62-2727

性別差別やパートナー等における暴力行為(DV)等の悩みや困りごとの相談について一緒に考えます。
毎月第2・第4木曜日 13:00～17:00

相談方法
電話
予約不要

DV相談+ (プラス) TEL.0120-279-889

配偶者やパートナーから受けている様々な暴力(DV)について専門の相談員と一緒に考えます。
電話/メール24時間受付、
チャット12:00～22:00
メール・チャットはこちらから→



相談方法
電話/メール
24時間受付