

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27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 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
支える
厚生労働省
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

☎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 午後1時～5時
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

☎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

茨城県女性相談センター(配偶者暴力相談支援センター)

☎029-221-4166

問題解決のため女性相談員があなたと一緒に考えます。
電話:平日 午前9時～午後9時
土日祝日 午前9時～午後5時
面談:平日土日祝日 午前9時～午後5時

相談方法
電話/面談
要予約

DV相談+ (プラス) ☎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 正午～午後10時
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