

死にたいと思ったあなたへ

私たちと
話してみませんか



香川県

今あなたの悩みごとを
相談できる人はいますか

ストレスで疲れきった時、
身体や心のバランスを
崩してしまうことがあります。

あなたは
悩みを一人だけで
抱えこんでいませんか。

あなたにとって大切なことは

今
誰かと話すことです。



あなたは、このようなことで

悩んでいませんか

借金などの経済的な問題の解決策が見つからない



介護に疲れた



育てに悩んでいる



家庭がうまくいかない



親子関係に悩んでいる



職場の人間関係に悩んでいる



苦しい体験が忘れられない



何に対しても興味がわかず楽しめない



仕事や家事に集中できない



眠れない、食欲がわからない



体の不調が続く



感情が不安定で落ち着かない



お酒を飲みすぎてしまう



自分に価値がない、申し訳ないと感じる



自殺未遂をした

相談してみませんか

あなたは一人ではありません

こころの悩みや

健康、生活、

職場などの問題について、

多くの方が

私たちと相談されています。

あなたも

ぜひ私たちと一緒に

考えてみませんか。



ご家族の方へ

～あなたの大切な人の、いのちを守るために～

一人で苦しんでいるご家族に、

どう手をさしのべればよいかと悩まれていませんか。

私たちはご家族からの相談もお受けしています。

ぜひ私たちと一緒に考えていきませんか。

私たちはここにいます

● ころの健康や「うつ」について

香川県精神保健福祉センター	TEL 087-833-5560
香川県東讃保健福祉事務所	TEL 087-831-1531
香川県小豆総合事務所	TEL 0879-62-1373
香川県中讃保健福祉事務所	TEL 0877-24-9963
香川県西讃保健福祉事務所	TEL 0875-25-2052
高松市保健所 保健センター	TEL 087-839-3801

● 子育ての心配や不安について

香川県子ども女性相談センター	TEL 087-862-8861
香川県西部子ども相談センター	TEL 0877-24-3173

● 女性が抱える家庭や離婚の問題について

香川県子ども女性相談センター	TEL 087-835-3211
----------------	------------------

● ヤミ金融被害について

香川県消費生活センター	TEL 087-834-0008
-------------	------------------

● 犯罪被害や悪質商法、薬物について

香川県警察本部警察総合相談センター	TEL 087-831-0110(24 時間)
-------------------	-------------------------

● 法的トラブルについて

法テラス香川	TEL 0503383-5570
--------	------------------

● 自殺予防いのちの電話

香川いのちの電話	TEL 087-833-7830(24 時間)
----------	-------------------------

● 教職員のメンタルヘルス相談（公立学校共済組合・(財)香川県教職員互助会）

健康相談室(互助会)	TEL 087-832-3797
教職員相談室(互助会)	TEL 087-823-8349
教職員健康相談24(共済)	TEL 0120-24-8349
面接によるメンタルヘルス相談(共済)	TEL 0120-783-269
四国中央病院メンタルヘルス相談(共済)	TEL 0896-58-3515 (内線 705)

● かがわ自殺予防対策ホームページ

<http://www.pref.kagawa.jp/kenkosomu/j-taisaku/>

(自殺予防の相談窓口一覧を掲載しています。)