

# 聴かせてよ

## あなたの気持ち

## その悩み



「私がかまさんすればいい」  
「生きるのがつらい」  
「大切な人のことが心配」  
誰かに話したいけど、  
誰にも話せない・・・  
ひとりで抱え込まず、  
誰かに話したり  
相談したりすることで  
気持ちがやわらぎます。



「イラスト：細川貂々」



毎年9月10日から16日は『自殺予防週間』  
3月は『自殺対策強化月間』です。



こころの声を聴くところ



相談窓口 8:30~17:15	電話番号
甲府市精神保健課	055-237-5741
韮崎市健康づくり課	0551-23-4310
南アルプス市福祉総合相談課	055-282-7250
甲斐市障がい者支援課	055-267-7287
笛吹市健康づくり課	055-261-5062
北杜市健康増進課	0551-42-1335
山梨市健康増進課	0553-22-1111
甲州市福祉総合支援課	0553-32-5027
中央市健康増進課	055-274-8542
昭和町福祉介護課	055-275-8784

こころの健康相談  
統一ダイヤル

☎ 0570-064-556  
24時間（平日12~13時除く）

厚生労働省  
SNS相談



「県央ネットやまなし」  
自殺対策・ひきこもり支援分科会