

# 心のサイン、感じたら。 「どんげしたと？」の声かけ

変化に気づく

耳を傾けねぎらう

支援先につなげる

温かく見守る



寄りそう、支えあう、つながりあう。あなたを必要としている人がいます。

## つらいとき、苦しいとき、

## ひとりで悩まず、誰かに話してみませんか？

【相談窓口のお知らせ】

●ウェブサイト ▶ぜひ、下記ウェブサイトを検索してみましょう。いろいろな情報が掲載されています。

ひなたのおせっかい  
宮崎県自殺予防ポータルサイト

みやまき 主  
あさひネット  
http://www.m-aot.net



カラダのゲンキはココロから。

宮崎こころの保健室

●各種相談窓口 ▶ひとりで悩まず、まずは誰かに相談してみませんか？

対面相談	串間市地域生活支援センターWing	365日	8時から17時	0987-71-1578 0987-72-4252
電話相談	串間市地域生活支援センターWing	365日	8時から17時	0987-71-1578 0987-72-4252
	自殺防止電話 ライフネット宮崎	火・木・土	19時から23時	0985-28-2555
	自殺防止電話 NPO法人 国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター	月・水・金・日	20時から23時	0985-77-9090
	宮崎いのちの電話	365日	21時から翌朝4時 ●火・木・土 18時から翌朝4時	0570-783-556
	こころの電話	月から金	9時から19時	0985-32-5566
メール相談	串間市地域生活支援センターWing	365日	8時から17時	center-wing@aurora. ocn.ne.jp