コロナ禍の自殺対策

～支え合う温かい手がすぐ側に～

新型コロナウイルス感染症の拡大により、これまでとは違った生活環境に戸惑い・不安を感じている方も多いのではないでしょうか？

不安や生きづらさを感じている方へ

最近眠れていますか？

ひとりで苦しい気持ちを抱え込まずに、ご家族や友人、職場の仲間など信頼できる人に気持ちを伝えてください。

身近な人に話しづらい方は、相談窓口に相談してください。

あなたは決してひとりではありません。

支えにつながる一歩を踏み出してください。

☀日中から夜のこころの相談

あいちこころほっとライン365

毎日９時～２０時３０分

052-951-2881

愛知県精神保健福祉センター（こころの電話相談）

平日９時～12時、13時～16時30分

052-962-5377

西尾保健所精神保健福祉相談（こころの電話相談）

詳細は下記[令和４年度業務案内]参照

夜間・深夜のこころの相談

あいちこころのサポート相談

月～土曜日　20時～24時

（最終受付23時30分）

日曜日　20時～翌日(月)8時

（最終受付７時30分）

「LINE」で「あいちこころのサポート相談」を「友だち登録」し、トーク画面下の「相談を開始する」から、移動先画面にて事前アンケートに回答の上、相談を開始してください。

二次元コード：　ＩＤ：@aichi_soudan

他にも、TwitterやFacebookからも相談できます。

不安や生きづらさを抱える人を支えるために、すべての人ができること

不安や生きづらさを感じている方の「眠れない」「食欲がない」「口数が少なくなった」等「いつもと違う」変化に気づいて、声をかけてください。

まずは、話せる環境を整えて、本人の気持ちを尊重し、否定せずに耳を傾けてください。あなたが心配していることを伝え、相談窓口に相談するようすすめてください。

OOOO