

あなたのいのちは みんなのいのち

一人で悩んでいませんか？

まずはご相談ください

日本の自殺者数は、平成10年に年間3万人を超え、その後も高い水準が続いています。山口県内でも自殺者は毎年400人前後で推移しており、交通事故による死亡者の3倍以上となっています。

自殺は、心身の病気などの健康問題、過重な労働環境や仕事上の問題、多重債務などの経済的な問題など、さまざまな原因やきっかけなどが複雑に絡み合って起こります。

悩みごとは、問題が小さいうちに専門家等に相談し、心の負担を軽くすることが大切です。誰かに話をするだけでも気持ちが楽になったり、一人では気づかないことに気づいたりすることもあります。

一人で悩まずに裏面の相談窓口をご利用ください。

このページを取り外してご利用ください。

一人で悩まずに お気軽にご相談ください

相談の内容	名称	電話	相談日等
勤労者の 心の健康相談	勤労者心の電話相談 (山口労災病院)	☎0836 ⑧4 8556	月～金(祝祭日除く) 14時～20時
事業主・従業員 等の相談	メンタルヘルス健康相談 (山口産業保健推進センター)	☎083-941-5477 FAX083-941-5478	月～金(祝祭日除く) 9時～17時 ※FAXは24時間受付可
生きるのが つらいと 悩んでいる人	いのちの情報ダイヤル“絆” (県精神保健福祉センター) ※自死遺族からの相談も受け ています。	☎0835 ②2 3321	火・金(祝祭日除く) 9時～11時30分 13時～16時30分
心の健康全般に 関する相談	心の健康電話相談 (県精神保健福祉センター)	☎0835 ②7 3388	月～金(祝祭日除く) 9時～11時30分 13時～16時30分
	保健師による こころの電話・面接相談 (県柳井健康福祉センター)	☎②2 3631	月～金(祝祭日除く) 8時30分～17時15分
	保健師・栄養士による健康相談 (市保健センター)	☎②3 1190	月～金(祝祭日除く) 8時30分～17時15分
	医師によるこころの相談 (県柳井健康福祉センター)	☎②2 3631 【予約制】	毎月第3火曜日 13時～14時
	臨床心理士によるこころの相談 (柳井健康福祉センター)	☎②2 3631 【予約制】	毎月第4金曜日 10時～15時
	こころの相談会 (市保健センター)	☎②3 1190	毎月第1水曜日 13時30分～15時
	随時相談 (やない地域生活支援センター)	☎②2 1205	月～土 (祝日・盆・年末年始除く) 9時～17時
精神科受診など 緊急な対応に 関する相談	こころの緊急電話相談 (県立こころの医療センター)	☎0836 ⑤8 4455	24時間対応
多重債務など 法律に関する相談	日本司法支援センター 山口地方事務所 (法テラス)	☎0570-078374	月～金 9時～21時 土 9時～17時
	山口県弁護士会 岩国 (法律相談センター)	☎0827 ④3 2183 【予約制】	月～金 9時～17時

●問い合わせ 市保健センター ☎②3 1190