

白鷗大学の学生のみなさん

最近、こころやからだが疲れていませんか？



9月10日～16日は自殺予防週間で、

3月は自殺対策強化月間です。

年度の替わり目は生活環境が変わることにより、
緊張やストレスなど、精神的負担が大きいと言われています。
人は誰でも何かのきっかけで心や体の調子を崩す事があります。

そんな時は **1人で抱え込まず、早期に相談する**事が大切です。

相談機関は全国にたくさんあります。ぜひ諦めず活用してみてください。

相談内容・相談窓口		電話番号
(住んでいる市や町への相談) 小山市・・小山市役所	健康増進課 (からだの相談) 福祉課 (こころの相談)	0285-22-9520 0285-22-9629
宇都宮市・・宇都宮市役所	健康増進課 (からだの相談) 保健予防課 (こころの相談)	028-626-1126 028-626-1114
こころの健康に関する相談 	こころのダイヤル	028-673-8341
こころの悩みに関する SNS 相談 (LINE)	こころの相談@とちぎ	
こころの悩みと自殺予防 	栃木いのちの電話	028-643-7830
県南健康福祉センター  まず相談 してみよう。	健康支援課 (こころの相談) (思春期相談)	0285-22-6192 0285-22-0488

<p>性的マイノリティに関する相談</p> 	<p>専門相談員が性的指向や性自認に関する様々な悩みや不安などの相談に応じます。</p>	
<p>厚生労働省</p> <p>「スマート保健相談室」</p> 	<p>男性・女性ともに、からだや性・妊娠などの健康に関する正しい知識を知ることができます。</p>	
<p>妊娠・出産・中絶に関する相談</p> 	<p>思いがけない妊娠で悩んでいる時に安心して相談出来ます。生理が来ない、遅れている。避妊に失敗したかな。育てることは出来ないでしょうか等。</p>	<p>050-5526-4662</p>  <p>Instagram ninshinsostochigi</p>
<p>妊娠・出産や子育てにまつわる相談</p> 	<p>相談は匿名で無料 LINE ID : @610seylk Instagram/Twitter @sorairo_koala</p>	
<p>何らかの性感染症が心配なとき 性感染症についての相談 県南健康福祉センター (県南保健所)</p>	<p>健康対策課・感染症予防</p> 	<p>0285-22-1219</p>
<p>とちぎ性暴力被害者サポートセンター</p> 	<p>済生会宇都宮病院内 とちエールは、性犯罪・性暴力被害に遭われた方を支援する相談窓口</p>	<p>028-678-8200 (ハートにおうえん)</p> 
<p>性犯罪・性被害者のためのワンストップ支援センター</p>		<p>全国共通短縮番号 #8891 (はやくワンストップ)</p>
<p>性暴力に関するSNS相談 「Cure time」</p>	<p>デートDVやDVに関する相談</p>	<p>チャット：毎日 17～21 時 Twitter：@curetime1</p>

栃木県県南健康福祉センター
地域保健部 健康支援課
TEL：0285-22-6192