



3月は自殺予防月間です

こころが疲れていませんか？

全国の自殺者数は、令和元年に20,169人（警察庁自殺統計）にもものぼり、交通事故死の約6倍と高い水準で推移しています。本庄市においても、毎年十数名が自殺により亡くなっています。

あなたやあなたの大切な人のために、できることをしてみませんか。

★健康推進課（保健センター内） ☎24-2003

気がついて！こころのSOS

自殺の多くは心理的に追い込まれた末のものです。自分も周りも気がつかないうちに、ひとりでこころの悩みを抱え、深刻な状態になっているかもしれません。自殺の危険を示すサインに気がいたら、まず、相談しましょう。

自殺の危険を示すサイン

- うつ病の症状に気がつけよう（気分が沈む、自分を責める、不眠等）
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 原因不明の体調不調が長引く
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 自殺を口にする
- 酒量が増す
- 重症の身体の病気になる
- 自殺未遂におよぶ

大切な命を守るための3つのポイント

- 気づく
こころの悩みを抱えている人が発するサインに気づいたら、声をかけましょう。そして、訴えや気持ちを否定せず、相手の気持ちを尊重し、共感しながらできる限り耳を傾けましょう。
- つなぐ
こころの病気の兆候があれば、本人を理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。また、治療の第一歩は、相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携し、専門家につなげましょう。
- 見守る
身体やこころの健康状態について優しく声をかけて、あせらずに温かく寄り添いながら見守りましょう。そして、周りの人は、本人の身体やこころの負担が減るように配慮しましょう。

ひとりで悩まないで！いっしょに考える相談先があります

相談窓口	連絡先	開設時間
市健康推進課	☎0495-24-2003	平日 午前8時30分～午後5時15分(年末年始を除く)
こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556	毎日 24時間
よりそいホットライン	☎0120-279-338	毎日 24時間
埼玉いのちの電話	☎048-645-4343	毎日 24時間
さいたまチャイルドライン	☎0120-99-7777	午後4時～9時(年末年始を除く) ※対象18歳まで
埼玉県こころの電話	☎048-723-1447	平日 午前9時～午後5時(年末年始を除く)
自死遺族相談(来所相談) ※要予約	☎048-723-6811	予約受付 平日 午前9時～午後5時(年末年始を除く)

◆こころのチェックをしてみませんか

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」でご自身や大切な人のこころのチェックをしてみませんか。



◆新型コロナウイルス感染症とこころのケア

埼玉県ホームページで、各種情報や資料等をお知らせしています。閲覧して参考にしてください。



市民相談（3月～4月）

相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。
※市役所の受付は、午前8時30分～午後5時15分です。

相談名	相談日時など	会場	問い合わせ																
行政	3月18日(木)・4月15日(木) 午後1時～4時	市役所1階 市民相談室	☎25-11113 市民課 ☎25-11112 ☎25-11110																
法律	3月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・25日(木)※ ※25日の会場はアスパアこだま1階相談室 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順) ◎4月の相談日 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr> <td>弁護士による相談</td> <td>4月7日(水)・14日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)</td> </tr> <tr> <td>司法書士による相談</td> <td>4月21日(水)・28日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)</td> </tr> </table>	弁護士による相談	4月7日(水)・14日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)	司法書士による相談	4月21日(水)・28日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)	<ul style="list-style-type: none"> ・各種相談は予約制 ・4月の相談予約は、3月22日(月)から受付開始(先着順。受付開始日は電話予約のみ) ・同月に同じ相談を複数申し込みすることはできません 													
弁護士による相談	4月7日(水)・14日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)																		
司法書士による相談	4月21日(水)・28日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)																		
不動産	3月12日(金)・4月9日(金) 午後1時～4時 相談員=宅地建物取引士		<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr> <td colspan="2">各種相談日</td> </tr> <tr> <td>●法律相談</td> <td>●行政相談 毎月第3木曜日</td> </tr> <tr> <td>●弁護士 毎月第1・2水曜日</td> <td>●不動産相談 毎月第2金曜日</td> </tr> <tr> <td>●奇数月第4木曜日(児玉会場)</td> <td>●年金・労働相談 偶数月第2木曜日</td> </tr> <tr> <td>●司法書士 毎月第3・4水曜日</td> <td>●税務相談 毎月第2火曜日</td> </tr> <tr> <td colspan="2">(労働法律相談のある月は第4水曜日のみ)</td> </tr> <tr> <td>●労働法律相談(弁護士) 5・8・11・2月の第3水曜日</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">※祝休日のときは変更となります。</td> </tr> </table>	各種相談日		●法律相談	●行政相談 毎月第3木曜日	●弁護士 毎月第1・2水曜日	●不動産相談 毎月第2金曜日	●奇数月第4木曜日(児玉会場)	●年金・労働相談 偶数月第2木曜日	●司法書士 毎月第3・4水曜日	●税務相談 毎月第2火曜日	(労働法律相談のある月は第4水曜日のみ)		●労働法律相談(弁護士) 5・8・11・2月の第3水曜日		※祝休日のときは変更となります。	
各種相談日																			
●法律相談	●行政相談 毎月第3木曜日																		
●弁護士 毎月第1・2水曜日	●不動産相談 毎月第2金曜日																		
●奇数月第4木曜日(児玉会場)	●年金・労働相談 偶数月第2木曜日																		
●司法書士 毎月第3・4水曜日	●税務相談 毎月第2火曜日																		
(労働法律相談のある月は第4水曜日のみ)																			
●労働法律相談(弁護士) 5・8・11・2月の第3水曜日																			
※祝休日のときは変更となります。																			
年金・労働	4月8日(水) 午後1時～4時 相談員=社会保険労務士																		
税務	3月9日(火)・4月13日(火) 午後1時～4時 相談員=税理士																		
消費生活	毎週月・水・木・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分 毎週火・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	市役所4階 商工観光課 上里町役場2階 産業振興課	商工観光課 ☎25-1175 上里町役場産業振興課 ☎35-1232																
人権	当面の間、対面による相談を中止します。相談を希望される方は、電話相談をご利用ください。 平日午前8時30分～午後5時15分		法務局：みんなの人権110番(人権一般) ☎0570-003-110																
DV・女性	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分	市役所3階 市民活動推進課	市民活動推進課 ☎25-1144 ☎25-1118																
家庭児童	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時～午後4時	市役所2階 子育て支援課	子育て支援課 ☎25-1129 (家庭児童相談室)																
教育(不登校等)	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時30分～午後3時	ふれあい教室(旧勤労会館2階)	教育支援センター ☎22-4287																
教育(いじめ等)	毎週水曜日(休日を除く) 電話相談 午後1時30分～5時 ※面談による相談は、電話相談の時間内に事前予約受付		子どもの心の相談員 ☎21-7337																
心配ごと	第1月曜日を除き毎週月曜日(休日を除く) 午後1時～4時(受付は3時30分まで) ※相談時間中のご連絡は、☎21-8976へ	はにぼんプラザ2階 相談室	本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755																
結婚	3月1日(月)・4月5日(月) 午後1時～4時(受付は3時30分まで)	アスパアこだま1階 会議室	本庄市社会福祉協議会児玉支所 ☎73-1237																
成年後見	3月3日(水)・21日(日)・4月14日(水) 午後1時～4時(受付は3時30分まで)	はにぼんプラザ2階 相談室	本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755																
成年後見(電話相談)	3月9日(火)・23日(火)・4月13日(火)・27日(火) 午後1時～4時 ※前月初日(休日を除く)より先着順で当日午後2時まで受付(受付開始日は電話予約のみ)																		
高齢者相談	休日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※担当する地域はおおむね中学校区域になります。	後見ほっとライン ☎0120-235-833	地域福祉課 ☎25-1142																
若者就労相談(15歳～49歳)	毎週月～金曜日、第4土曜日(休日を除く) 午前9時～午後5時に事前予約	本庄西地域包括支援センター(銀座1-1-1) 本庄東地域包括支援センター(本庄3-1-21) 本庄南地域包括支援センター(今井1251-1) 児玉地域包括支援センター(児玉町金屋1302-1)	本庄市社会福祉協議会 ☎22-7088 安誠園 ☎22-6262 シャローム ☎23-9580 ☎73-1545																
		深谷若者サポートステーション(深谷市西島4-2-61 ウェストビル2階)	☎048-577-4727																

※埼玉県では無料の県民相談を実施しています。県民相談の詳細は、埼玉県ホームページをご覧ください。
相談名：弁護士・司法書士による法律相談、県職員による電話・面談相談、県職員によるインターネット県民相談、弁護士による出張法律相談、交通事故相談等

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合がありますのでご了承ください。