

# こころの声を

## 聴かせてください

生きる「こころ」が

つらくなっていますか？



三重県

## ひとりで 抱えこまないで

つらい思いや抱えている悩みを  
私たちにうちあけてください。

解決方法をあなたと一緒に考えさせてください。  
気持ちが楽になるかもしれません。

「もうだめだ」と思う前に、つらい気持ちを  
話してみませんか？



三重県

発行

三重県自殺対策推進センター  
(三重県こころの健康センター)

〒514-8567 津市桜橋3丁目446-34

TEL: 059-253-7821 FAX: 059-223-5242

HP <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/36654031935.htm>

## 自らを傷つけてしまった方の ご家族・身近な方へ

大切な方が自らを傷つけてしまい、これから本人を  
どのように支えていったらよいかと大変不安な気持ち  
になっていることでしょう。

どうか、ひとりで抱え込まないでまわりの専門機関  
等に相談していただき、再び自らを傷つけないよう、  
みんなで一緒に支えていきましょう。

## なぜ、死にたいと思うのでしょうか

心理的な負担が長く続いた場合は、ふだん考えられ  
ることが考えられなくなり、心理的に目の前のことし  
か見えない状態になってしまいます。

この状態では、苦しい状態を終わらせる手段として  
自殺しか見えなくなり、死を選んでしまうこともあり  
ます。

## なぜ、繰り返すのでしょうか

自傷行為は、耐えがたい「こころの痛み」をまぎら  
わせたり、こころの葛藤から解放されることがあるた  
め、簡単には止められない状態になることがあります。

また、何らかの精神疾患（うつ病、アルコール依存  
症等）が関与している場合は、病気によって自殺未遂  
や自傷行為が引き起こされていることがありますの  
で、精神科などの医療機関に相談することが大切で  
す。

# こころ疲れていませんか？



## ◇◇ こんなつらさを抱えているあなたへ ◇◇

どうか、私たちに今の気持ちをお話ください。

そして抱えている悩みをあなたと一緒に考えさせていただきます。たとえ、解決が難しく思える悩みや問題でも解決の糸口はあるものです。

三重県こころの健康センター 専門相談	
自殺予防・自死遺族電話相談	059-253-7823
ひきこもり・依存症専門電話相談	059-253-7826

こころの悩みを聴いてほしい	
こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238

医療と福祉に関する相談	
三重県立こころの医療センター (相談内容により担当窓口へ案内されます)	059-235-2125

# まずは、お電話をください。

※相談受付時間は各機関に

お問い合わせください。

※ご家族の方もご利用可能です。



様々なこころの悩み	
桑名保健所	0594-24-3620
四日市市保健所	059-352-0596
鈴鹿保健所	059-382-8673
津保健所	059-223-5057
松阪保健所	0598-50-0532
伊勢保健所	0596-27-5148
伊賀保健所	0595-24-8076
尾鷲保健所	0597-23-3428
熊野保健所	0597-89-6115
お住まいの市町役場・相談支援事業所	各相談窓口にお問い合わせください

子ども自身の悩み、子どもに関する悩み	
子ども家庭相談	059-233-1425
子ども専用相談電話(こどもほっとダイヤル)	0800-200-2555
三重県総合教育センター	059-226-3729 059-226-3779(いじめ相談)

生活・福祉に関する悩み	
※お住まいの市町役場にご相談ください。	
※お住まいの市町社会福祉協議会にご相談ください。	

就労・労働の悩み	
お住まいの地域のハローワーク	各窓口にお問い合わせください
三重障害者職業センター	059-224-4726
三重県労働相談室	059-213-8290

法律に関する悩み	
三重県司法書士会総合相談センター	059-221-5553
法テラス三重 (日本司法支援センター三重地方事務所)	0570-078344 (IP電話: 050-3383-5470)

消費生活や多重債務に関する相談	
消費者ホットライン	188
三重県消費生活センター	059-228-2212
東海財務局 多重債務相談窓口	052-951-1764 (専用電話)
公益財団法人日本クレジット カウンセリング協会	0570-031640 多重債務ほっとライン

NPO 等による相談	
三重いのちの電話	059-221-2525 0570-783-556 0120-783-556
よりそいホットライン (社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338 ※通話による聞き取りが 難しい方はこちらへ FAX 0120-773-776
自死遺族サポート ガーベラ会	090-9182-9918 (事前予約制)

家庭内暴力や日常の困りごと相談	
三重県女性相談所 (配偶者暴力相談支援センター)	059-231-5600
三重県男女共同参画センター (フレんてみえ)	059-233-1133 (女性相談) 059-233-1134 (男性相談・LGBT相談)

2020年1月1日現在

