

こころの声を

聴かせてください

生きることが

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 <https://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。

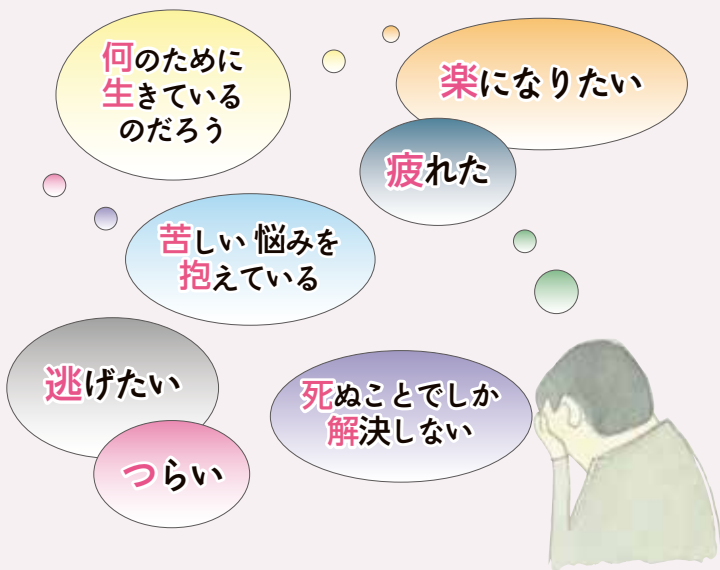
この状態では、苦しい状態を終わらせる手段として
自殺しか見えなくなり、死を選んでしまうこともあり
ます。

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

まずは、お電話をください。

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

SNS相談	
こころつなぐ SNS相談みえ	

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



※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。

※その他関係機関のご案内は
こちらから

