

あなたの  
生きる希望を  
見つけませんか

あなたは  
ひとりではありません

ひとりで抱え込まずに  
話してみませんか



### 岡山県自殺予防情報センター

#### 相談日

電話相談：火曜日・金曜日  
時間： 9:30～12:00  
13:00～16:00

☎電話番号

(086)224-3133

ひとりで悩まず、話してみませんか

### その他の相談機関

#### ◆県保健所

- ★備前保健所 086-272-3934  
備前保健所東備支所 0869-92-5180
- ★備中保健所 086-434-7057  
備中保健所井笠支所 0865-69-1675  
備北保健所 0866-21-2836  
備北保健所新見支所 0867-72-5691  
真庭保健所 0867-44-2990
- ★美作保健所 0868-23-0145  
美作保健所勝英支所 0868-73-4054

★のある保健所では「自死遺族わかちあいの会」を開いています。

#### ◆岡山県精神保健福祉センター（岡山市を除く）

こころの電話相談  
（月・水・木 9:30～12:00 13:00～16:00）

#### ◆岡山市こころの健康センター（岡山市民対象）

こころの電話相談 086-803-1274  
（月～金 9:00～12:00 13:00～16:00）

#### ◆岡山いのちの電話 086-245-4343

（年中無休 24時間対応）

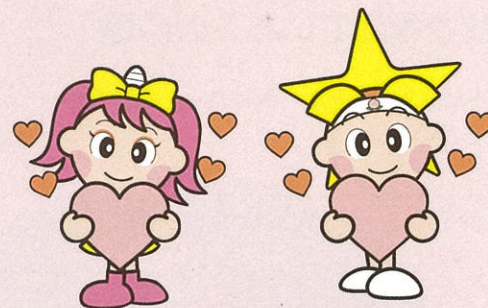
### お問い合わせ

岡山県精神保健福祉センター  
〒703-8278 岡山市北区厚生町3-3-1

あなたのいのちを  
守りたい

自殺は特別な人の問題ではありません  
様々な社会的問題によって精神的負荷が  
重なって追い込まれた末の死なのです

岡山県はすべての県民が生きる喜びを  
感じられる社会の実現をめざしています



岡山県マスコット「ももっち」と「うらっち」

岡山県自殺予防情報センター