

9/10（周二）～16（节假日）为预防自杀周

致烦恼中的您

致想帮助重要的人的人士

咨询：精神保健福祉课 ☎054-249-3179

请不要一个人烦恼，务必咨询

如果有烦恼和不安，请咨询身边的家人和朋友等。

没有能咨询的家人和朋友、无法开口咨询或希望得到具体建议时，请有效利用行政和民营的咨询窗口。



如果发现身边的人有烦恼或异常...

请询问、倾听并联系专业咨询窗口。市自杀对策网站（Shizu-Coco.Net）在介绍对应各种烦恼的咨询窗口。

<https://www.shizu-coco.net/>

帮助您生活下去的综合咨询会举办中

面向抱着复杂的难题的人士，市政府正在举办，由律师、社会保险劳务士和心理咨询师对应的咨询会。

日期：截至明年3月的、原则上每月的第4个周三、18:30～、19:30～ ※10月除外

地点：PARCHE（パルシェ）7楼

人数：各1组（免费） ※家属可以陪同

报名：请致电「日本产业心理咨询师协会」 ☎054-254-5151

（工作日 9:00～16:30）【按报名顺序】



翻译：

静岡市 国际交流课