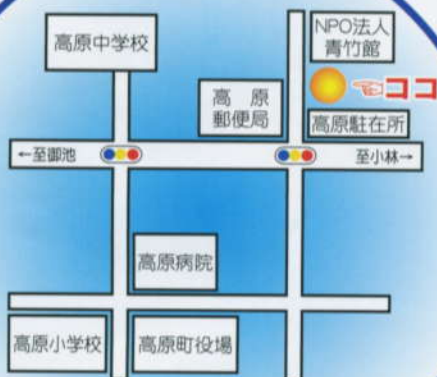


高原と小林に民間団 “こころの健康相談室”

この相談窓口は、西諸地域住民の“住みやすい・生きやすい地”
「一日30人と話そう会」のメンバーにより運営されます。

誰かに話をするだけで、
気持ちが楽になることがあります。
「自殺したい」ほどのつらさや
苦しみをおもちの方へ
1人で悩まず、
誰かに話をしてみてください。
秘密は厳守します。

NPO法人 たかはるハートム



NPO法人 こばやしハートム



NPO法人たかはるハートム ホームページアドレス
<http://heartom.nobody.jp>

NPO法人こばやしハートム ホームページアドレス
<http://kobayashiheartom.aikotoba.jp>

こころの相談窓口

●NPO法人 宮崎自殺防止センター

☎0985-77-9090
毎週日曜・水曜・金曜
午後8時から午後11時まで

●東京自殺防止センター

☎03-5286-9090
年中無休
午後8時から翌朝6時まで

●鹿児島いのちの電話

☎099-250-7000
年中無休
24時間

体による が開設されます。

「地域づくり」を目指すために設立された



「一日30人と話そう会」とは…

「一日30人と話そう会」。略して「30人会」といいます。この会は、平成20年8月に設立しました。

この会は、「話す」ことを通じて、人と人とのつながりを生み出し、住みやすい・生きやすい地域づくりを進めていくためにつくりました。

「おはよう」「ありがとう」「おつかれさま」「元気ね～?」「お～!おひさしぶり!」…。楽しいこと、辛いこと、悲しいこと、腹がたったこと…。どんどん話してください。人でなくても、かわいいペット、大切に育てている牛、豚、鶏、植物…でもいいですね。人が何かを「話す」ということは、人の心をもっとも健康にする行為です。

この会を作ったもう一つの大きな目的があります。それは、自殺防止です。自殺する人の多くは孤独の中で死んでいきます。誰にも話そうとせず一人で悩んで、自殺をしてしまう多くの人があります。

もし、この地域が、「話す」ことに溢れていたら、人と人がつながって、孤独な人はおらず、自殺する人を減らせるかもしれません。「人が自殺する」ことを防ぐには、「話す」ことが一番いいことだと思います。

この「30人会」をNPO法人たかはるハートムとNPO法人こぼやしハートムで運営しています。「いろいろな人、多くの人と話そう!!」という意識を1人でも多くの人を持ち、その意識が高められるような活動を行っていきます。みんなで住みやすい・生きやすい地域づくりを進めていきましょう。

これまでの活動・・・

- ・高原、小林の秋祭りにて「歌声喫茶」を開催
- ・3月2、3、4日 野尻町、高原町、小林市にて自殺防止フォーラム&HARUコンサート開催
- ・各地域でゴミ拾い&おしゃべりカフェ
- ・傾聴講座受講、自死遺族支援のための集い参加 など

身近な法律相談窓口 (法律に関する相談窓口です。)

☆小林ひまわり基金法律事務所☆

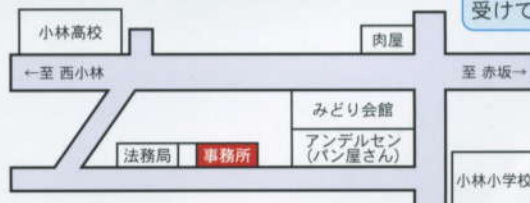
あさと
弁護士 安里 学

〒886-0004 宮崎県小林市細野474-1 2F

電話(0984)22-0055

※予約制ですので、事前にお電話ください。
(受付時間 平日9:00~12:00・13:00~17:30)

☆西諸司法倶楽部☆



電話(0984)23-5330

毎週水曜日午後5時30分～
無料法律相談(要予約)を受けています。

