

# R5(2023)年度頻回自傷・未遂者 及び家族等特定相談の御案内



自傷行為は「人の気を引くためではないか」と思われがちです。  
心の傷や、辛いことからしのぐための、一人きりの自傷。  
いつのまにか、くり返しに。でも、死と隣り合わせの危険な行為です。  
「やめたい。けど、やめられない」  
「やめてほしい。でもどうすれば」  
自分を守るための別の方法を一緒に考えてみませんか？  
一人で悩まず、まずはご相談ください。

対 象：自傷行為、自殺未遂等の経過を持つ方やその家族など

日 時：原則として毎月第2水曜日 13時30分～15時30分  
(事業等の都合により変更になることがあります。  
お電話でご予約の上、ご来所ください)

場 所：栃木県精神保健福祉センター  
(宇都宮市下岡本町2145-13)

申込み・

問い合わせ：☎ 028-673-8452  
月曜日から金曜日（祝祭日、年末年始を除く）  
8：30～17：15

**ご家族のみのご相談も可能です**