



9月10日～16日は自殺予防週間

# 自分と大切な人の命を守るために

自殺は多くが「追い込まれた末の死」です。自殺に追い込まれることは、特別な人だけの問題ではなく、誰にでも起こり得る危機です。

あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか？



問い合わせ

いきいき健康課 ☎24・8161

## 気付く

普段では

- 口数が減った ●食事量が減り、痩せた
- 生活が不規則になった
- 趣味などに興味がなくなった

職場では

- 早退や遅刻が増えた
- 机周りの整理整頓ができなくなった
- 小さなミスをいつまでも引きずる
- 疲れや身体の不調を訴える

（多く当てはまるようであれば、  
こころのSOSのサインかもしれません）

## つなぐ

- 市ホームページ  
電話相談先一覧やこころの健康チェック、身近な人のチェックポイントなど、こころの健康づくりの情報がたくさんあります。
- 厚生労働省ホームページ  
電話・SNS一覧で相談先が選べて、気軽に相談できます。



（まずはアクセスしてみてください）

“見逃さないで”

こころのサインと  
周りの人ができること

## 声をかける

「大丈夫？無理してない？」  
「何か力になれることはない？」  
「最近眠れてる？」

（気にかけていることを  
伝えましょう）

## 傾聴する

- まずはじっくり相手の話を聞く
- 自分の意見を押し付けない
- 話をきいたらねぎらいの言葉を

（話してくれて  
ありがとう）

## 見守る

温かく寄り添いながら見守り、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう

（寄り添いながら  
じっくりと）

### いのちと心のキャンペーン

とき 9月8日(月)～12日(金)  
ところ 市役所エントランスホール  
市内の中学生を対象に開催している「命の大切さを学ぶ会」の感想文などを掲示しています。

ぜひご覧ください



### 弁護士による無料の相談会

お金のトラブル、家族のトラブルなど

とき 9月10日(水) 13時～15時  
ところ 市役所相談室  
定員 4人(先着順)  
申し込み 9月8日(月)までにいきいき健康課  
☎24・8161