

9月10日～16日は自殺予防週間

気づく・つながる・支えるいのち つながりは心を支え、 「いのち」を守っています

あなたの身近に、悩みや問題を抱え、つらい思いをしている人はいませんか。周囲の小さな気付きが、悩みを抱える人を支え、自殺を防ぐきっかけになるかもしれません。

問い合わせ

いきいき健康課 ☎24・8161

気付く

日常では

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

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

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？」

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
- 話を聞いたらねぎらいの言葉を

励ますつもりでも、
こんな言葉は避けたほうが
よい場合があります

「頑張ろうよ」
「辛いのはみんな一緒」
「気の持ちようだよ」

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。

“見逃さないで”

こころのサインと

周りの人ができること

つなぐ

- 市相談先一覧



- 厚生労働省相談窓口
「まもろうよこころ」

いのちと心のキャンペーン

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。

と き 9月7日(月)～11日(金)
ところ 市役所 エントランスホール



弁護士による 無料の相談会

と き 9月7日(月) 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4日(金)までに
いきいき健康課