

～かけがえのない命をみんなで守ろう～

3月 は「自殺対策強化月間」です

日本の自殺者数は平成24年に15年ぶりに3万人を下回りましたが、まだ多くの人が自殺で命をおとされています。自殺の背景には健康問題、経済・生活問題、家庭の問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合っているとされており、誰のまわりにも起こりうる身近な問題でもあります。



あなたの心は元気ですか？

元気な心は弾力があるボール

元気な心は弾力性が高く、ある程度のストレスがかかっても元に戻ることができます。ところが、無理をし続けると次第に弾力が失われ、元気を取り戻せなくなります。

ストレスが招く健康障害

ストレスが過剰になると、うつ病などのメンタルヘルス不調につながります。

そうなる前に心のセルフケアを

心のサイン感じたら…

寄りそう、支えあう、つながりあう。
ゲートキーパー
あなたを必要としている人がいます。

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



市立図書館では、うつ病予防・対人関係でのアドバイスなど、こころと体の健康を守る・ストレスをうまくコントロールするための参考になる図書コーナーを設けています。お気軽にご利用ください。

～いろいろな相談機関があります～

全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
☎ 0570-064-556

平日 9時～16時

よりそいホットライン 24時間対応

フリーダイヤル つなぐ ささえる
☎ 0120-279-338

病院には行きたくない 精神科医師に相談したい
病院を受診させるか迷っている

- 佐賀県精神保健福祉センター（小城市） ☎73-5060
（平日8時30分～17時15分）
- 佐賀中部保健福祉事務所（佐賀市） ☎30-1691
（平日8時30分～17時15分）

「いなくなってしまう」「どうにかなりそうだ」など

- 佐賀いのちの電話 ☎34-4343（年中無休24時間対応）
- 佐賀自殺予防夜間相談電話 ☎0120-400-337（毎日1時～7時）

一人で悩んでいる。誰かに話してスッキリしたい

- 市の「こころ・ストレス相談」（要予約）
- 市の「健康相談」
健康増進課 ☎75-3355

女性が抱える家庭や離婚の問題について

- アバンセ女性総合相談 ☎26-0018
（火～土 9時～21時／日・祝日 9時～16時30分）
- 婦人相談所（佐賀市） ☎26-1212
（平日8時30分～17時15分）

▶問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355

