

3月は、自殺対策強化月間です

# 支えあおう **心**と**いのち**

固健康づくり推進課☎38-0713

新型コロナウイルス感染症による生活の変化や行動制限は、私たちに新たなストレスをもたらしています。

自分では気づいていなくても、ささいなことでも不安やいら立ちを感じたり、不眠や肩こり、食欲の増減など体調の変化が見られたりした場合、こころが疲れているサインかもしれません。

感染症予防に取り組みながらの「新しい生活様式」が求められる今、こころの健康にも気を配っていきましょう。

## こころの健康の合言葉

- は 話してみませんか
- ち 近くの人に
- の のんびりと
- へ へこまずに
- し 自然体で

誰かに話すことで  
気持ちが楽になる  
ことがあります。  
一人で抱え込ま  
ず、早めに相談し  
ましょう。



(八戸市保健推進員の健康まもり隊8期生考案)



オンライン 要申込

## 自殺予防講演会

YouTube 上で配信 /



自殺予防のために、ストレスに向き合いこころの健康を保つ方法や、地域で取り組む自殺予防の対策などについて講演します。

**演題** こころのSOSに気づくためのポイントと対応

**講師** みじばやし まさお 藤林正雄(青森大学)

**開催方法** YouTube 上で配信

**対象** YouTube 視聴可能な人

**申込方法** 2月21日(月)～3月4日(金)に申込フォームからお申し込みください。  
※配信期間など詳細は申込フォームをご確認ください。



申込フォーム

固健康づくり推進課☎38-0713

## こころの相談窓口

本人以外による相談にも応じます

	相談窓口	電話番号	相談時間
面接相談	健康づくり推進課 (保健師による健康相談)	38-0713	(月)～(金)8:15～17:00 ※(祝)・年末年始を除く
	保健予防課 (精神科医師による精神保健福祉相談)	38-0717	予約受付:(月)～(金)8:15～17:00(前日までに予約) 相談実施日時:毎月第2(水)13:30～16:00 ※(祝)・年末年始を除く
電話相談	健康づくり推進課 (保健師による相談)	38-0713	(月)～(金)8:15～17:00 ※(祝)・年末年始を除く
	青森県立精神保健福祉センター こころの電話	017-787-3957 017-787-3958	(月)～(金)9:00～16:00 ※(祝)・年末年始を除く
	NPO法人あおもりのいのちの電話相談	0172-33-7830	毎日12:00～21:00
	県民のための自殺予防 いのちの電話	0120-063-556	毎月1日、15日12:00～21:00
	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間(FAX・チャット・SNS対応可)

市ホームページに「こころの相談窓口一覧」を掲載しています。

