

3月は、自殺対策強化月間です

支えあおう心といのち

圏保健予防課☎38-0717

日本では1年に2万人もの人が自ら命を絶っている状況が続いています。自殺を考える人は「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、「誰にもわかってもらえない」と感じていたりしているといわれています。あなたの周りにも辛い気持ちを抱えた人がいるかもしれません。

悩みを抱えた人の発するSOSに早く気づき、サポートして、かけがえない命を守りましょう。

自殺を防ぐためにあなたができること

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。

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

自殺予防講演会

3月11日(土)13:30～15:00 総合保健センター 1階大ホール **要申込**

演題 大切なひとに寄り添うために ～こころの健康を守るために～

講師 みじばやし まさお **藤林 正雄** (青森大学名誉教授、MHSW 藤林事務所代表、認定NPO 法人あおもりのちの電話理事長)

申込方法 2月15日(水)～3月8日(水)に電話で保健予防課☎38-0717

※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

こころの相談窓口

本人以外による相談にも応じます。

面接・電話相談



	相談窓口	電話番号	相談時間
面接相談	こころの病気	38-0717	(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 16歳以上で精神科・心療内科へ通院していない人 ※(祝)・年末年始を除く
電話相談	健康づくり推進課 からだやこころの 相談全般	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法人あおもりのちの電話相談電話	0172-33-7830	毎日12:00～21:00(インターネット相談対応可)
	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(厚生労働省委託事業)	0120-279-338	毎日24時間(FAX・チャット・SNS対応可)

SNS相談



相談窓口	相談方法
生きづらびっと (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	LINE・チャット ※詳細はホームページをご確認ください。
こころのほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)	LINE・Twitter・Facebook・チャット ※詳細はホームページをご確認ください。

市ホームページに「こころの相談窓口一覧」を掲載していますのでご覧ください。

