

3月は自殺対策強化月間です

支えあおう 心といのち

固健康増進課 ☎43-9184 ☎47-0745

自殺を防ぐためには、周囲の人の支援が重要です。

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。

市民一人ひとりが「ゲートキーパー」となり、社会全体で自殺を防ぎましょう。

第2次健康はちのへ21

市民のチャレンジ目標

- ①悩んだ時は誰かに相談します。
- ②ストレスと上手に向き合い、コントロールします。
- ③友人や地域と交流を持ちます。
- ④仕事と家庭や地域生活のバランスをとります(ワーク・ライフ・バランス)。
- ⑤心の病気と適切な対応について理解を深めます。

あなたもゲートキーパー

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

「どうしたの? なにかつらいことがあった?」「よかったら、話して」と声かけを。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

否定せずにじっくり聴いて、その人のありのままの気持ち・ことばを受け止めましょう。

つなぎ

サポートにつなげる
早めに専門家に相談する

抱え込んでいる問題の背景に、心の病気が隠れている可能性もあります。専門家への相談をすすめましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

悩みはすぐに解決に向かわないことも。本人が乗り越えるまで、長い目で見守りましょう。

♡ ひとりで解決できない時は、迷わず、早めに相談しましょう

気になったら、下記の相談窓口などに相談しましょう。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	市健康増進課 一般健康相談	43-9184	(月)~(金) 10:00~12:00、13:00~16:00 (祝)・年末年始除く	
	八戸保健所 ※要予約 精神保健福祉相談	27-5111(内線285、304)	予約受付時間: (月)~(金) 8:30~17:15 (祝)・年末年始除く	
電話相談	市健康増進課 ころこの電話相談	専用電話43-9210	毎週(水) 13:00~16:00(祝)・年末年始除く	
	市健康増進課 一般健康相談	43-9184	(月)~(金) 10:00~12:00、13:00~16:00 (祝)・年末年始除く	
	青森県立精神保健福祉センター ころこの電話	017-787-3957 017-787-3958	(月)~(金) 9:00~16:00(祝)・年末年始除く	
	NPO法人あおもりのいのちの電話		0172-33-7830	毎日12:00~21:00
			0120-063-556(フリーダイヤル)	毎月1日の12:00~21:00
		0120-738-556(フリーダイヤル)	毎月10日の8:00~翌日8:00	

自殺予防講演会

3月は、自殺対策強化月間です。ストレスに向き合い、ころこの健康を保つ方法、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。

- 日時 3月6日(日)10:00~12:00
- 場所 はちふくプラザねじょう 2階多目的ホール
- 演題 ストレスとの上手な付き合い方

- 講師 たきさわしほ 瀧澤志穂氏(臨床心理士)
- 参加費 無料
- ※申し込み不要

