

3月は自殺対策強化月間

ひとりで悩まず 相談してください

3月から4月は進学や就職、引っ越しなど環境の変化が多く、ストレスを感じやすい時期です。気持ちやからだの不調をそのままにせず、つらいと感じたら周囲に相談してみましょう。また、身近な人の「いつもと違う」様子に気がいたら、大切な人の命を守るために勇気を出して、声をかけてみましょう。
【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 22-0506



ゲートキーパーちっくん

相談窓口を利用してください

身近に相談できる人がいない、話にくい人のために「こころといのちの相談窓口一覧」のリーフレットを配布しています。配布場所は、市役所本庁舎や各支所、図書館などのほか、ホームページからも見ることができます。



SNS や電話での相談もできます。自分に合った相談窓口をご利用ください。



あなたのひとことが命を守る
ゲートキーパーに
なりませんか？



ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげる見守ることで、かけがえのない命を守る「命の門番」となる人です。

“自殺の危険を示すサイン” こころの SOS に気づき、「元気がないけどなにかあった？」 「眠れてる？」 などの声をかけることが、命を守ることの第1歩です。

自殺対策強化月間

特設コーナー 3/1(水) ~ 31(金)



市役所本庁舎1階には特大ゲートキーパーちっくんが登場するほか、市立中央図書館・明野図書館では、こころの健康に大切な「睡眠」をテーマに、関連図書を紹介します。各会場では普及啓発グッズも配布していますので、ぜひお立ち寄りください。

睡眠は健康づくりの重要な要素です。不眠は不安や抑うつなど、こころの不調を招きます。快適な睡眠で、あなたのからだどこころの健康を守りましょう。



よい睡眠をとるために気をつけよう！

- ★ なるべく起きる時間を一定にして、朝日を浴びる
- ★ 朝食は必ずとり、1日の体内リズムを整える
- ★ 寝る前の飲酒は控える（質の良い睡眠には逆効果）
- ★ ゲームはほどほどにする
- ★ 運動をして、適度な疲労感を得る