

こころの不調を感じたら お気軽にご相談ください

9月10日は「世界自殺予防デー」、9月10日～16日までは「自殺予防週間」です。仕事やお金、健康や人間関係の悩みなどにより、こころの病気を引き起こし、自殺に追い込まれる場合があります。また、9月は学校の夏休み明けの児童・生徒の自殺について特に注意が必要な時期です。

市では、身近な相談窓口として、臨床心理士による「こころの健康相談」を実施しています。相談は無料です。あなたの声を聴かせてください。

- ◆日 程 9月22日⑨（10月以降も月1回実施）
- ◆時 間 9時30分～、10時45分～、13時15分～、14時30分～
- ◆場 所 保健センター
- ◆内 容 臨床心理士によるこころの相談
- ◆申込方法 電話、申込フォームにて（要予約）



▲申込フォーム



申込み・問合せ **保健センター** ☎ (25) 1725 FAX (25) 1865

ゲートキーパーになりませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。ゲートキーパーは次の4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか一つができれば、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

変化に気づく

じっくりと耳を傾ける

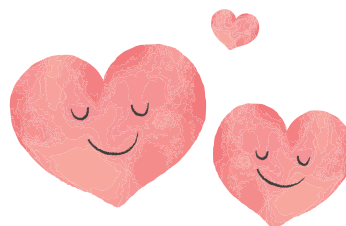
支援先につなげる

温かく見守る



市では、一人でも多くの方にゲートキーパーとしての意識がもてるように、ゲートキーパー養成講座（出前講座）を無料で実施しています。自分と大切な人のために命の尊さについて考えてみませんか。

- ◆対 象 者 市内在住・在学・在勤者で、概ね10人以上の団体
- ◆内 容 健康管理課保健師による講座
- ◆申込方法 電話にて



申込み・問合せ **健康管理課（2階）** ☎ (20) 1574 FAX (20) 1600