

こころの不調を感じたら 早めのケアが大切です

相談
無料

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。「眠れない」、「気分が落ち込む」、「不安がずっと続く」と感じたら一人で抱えず、ご相談ください。

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。あなたの声を聴かせてください。

- ◆日 程 9月14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
- ◆申込方法 電話、メール、申込フォームにて（要予約）



▲申込フォーム

申込み・問合せ 健康管理課（2階） ☎ (20)1574 FAX (20)1600
✉ kenkou@city.mobara.chiba.jp

あなたもゲートキーパーになりませんか？

受講
無料

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛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。誰もがゲートキーパーになることができます。

市では、一人でも多くの方がゲートキーパーとしての意識が持てるように、ゲートキーパー養成講座（出前講座）を実施しています。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、
おおむね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

へんか き
変化に気づく

みみ かたむ
じっくりと耳を傾ける



しえんさき
支援先につなげる

あたた みまも
温かく見守る

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