

## 3月は自殺対策強化月間

# 一人で悩むより、まず相談を

平成24年の自殺者数は2万7,766人で、15年ぶりに3万人を下回りました。（内閣府まとめ）

## 『心の黄色信号をキャッチしよう』

あなたやあなたの身近な人の『こころ』は元気ですか？

### ～自分が気づく変化～

- ・何事も興味がわかず、楽しくない
- ・疲れやすく元気がない
- ・寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- ・食欲が無くなり、体重が減る
- ・人に会いたくなくなる
- ・心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- ・失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・自分を責め、自分には価値が無いと感じるなど

### ～まわりが気づく変化～

- ・以前と比べ表情が暗く、元気がない
- ・体調不良の訴えが多くなる
- ・仕事の能率は低下し、ミスが増える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・遅刻や早退、欠勤が増える
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・飲酒量が増えるなど

### ～あなたができること～

- ・一人で悩まず、誰かに相談してみる
- ・休養する。重要な決定は回復するまで待つ
- ・症状を回復させるために、専門医を受診する

### ～まわりの方ができること～

- ・相手の話をじっくり聴き、悩みを受け止める
- ・安易な励ましはせず、大変さを理解する
- ・休養を勧め、ゆっくりできる環境をつくる
- ・相談機関や医療機関への相談・受診を勧める

## こころの体温計をご利用ください

こころの体温計とは、自分自身や家族、妊産婦などのメンタル状況をパソコンや携帯電話で手軽にチェックできるシステムです  
本人モード



### 携帯電話からの利用

このQRコードからアクセスしてください



### パソコンからの利用

市ホームページの暮らしの情報（環境・健康）からアクセスしてください

どんな人の、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します



## よりそいホットライン

☎0120-279-338

※24時間、通話料無料

自殺予防・DV・性暴力の専門回線もあります。外国語、聞き取りが難しい方のための対応もあります。

社会的包摂サポートセンター

## 一人で悩まず、誰かに相談してみませんか？

心とからだの健康相談 子育てなどの相談	健康推進グループ	(☎☎0100)	shintat21@city.noboribetsu.lg.jp
高齢者に関する相談	高齢・介護グループ	(☎☎5720)	kaigo@city.noboribetsu.lg.jp
障害者に関する相談	障害福祉グループ	(☎☎3732)	welfare2@city.noboribetsu.lg.jp
生活全般ほか生活保護の 相談・申請	市民相談室	(☎☎2139)	shiminka@city.noboribetsu.lg.jp
	社会福祉グループ	(☎☎1911)	welfare@city.noboribetsu.lg.jp
多重債務相談、法律・人権相談	市民相談室	(☎☎2139)	shiminka@city.noboribetsu.lg.jp
青少年・子どもに関する相談	子育てグループ	(☎☎5634)	child@city.noboribetsu.lg.jp
	学校教育グループ	(☎☎1162)	school@city.noboribetsu.lg.jp
生活・福祉の心配事相談、 各種資金の貸付に関する相談	登別市社会福祉協議会	(☎☎0860)	info@kizuna-syakyo.main.jp

※相談窓口の開設時間は、月～金曜日（祝日を除く）9時～17時30分。

問い合わせ 健康推進グループ（しんた21内・☎☎0100）

3月は自殺対策強化月間  
一人で悩むより、まず相談を

広報のいぼりべつ2013年3月号