



大切な『あなた』のいのちを支えたい

いのちとこころの研修会

- 日時 3月4日(火) 午後2時～3時半
- 会場 市総合福祉センター3階 大会議室
- 演題 ゲートキーパーについて ～その対応とこころの健康について～
- 内容 悩みや相談を受けたときにそのサインに気付き、適切な対応を行うことにより自殺を未然に防止できる相談者(ゲートキーパー)の養成
- 講師 浦田英範さん(西南学院大学 人間科学部心理学教授)
- 定員 80人程度(先着順)
- 申込方法 ◇電話◇申込フォーム
- 申込期限 2月26日(水)



申込フォーム

3月は自殺対策強化月間です

近年、本市における自殺の現状は、全国・福岡県・筑紫地区と同様に増加傾向であり、対策の強化が必要です。自殺は、さまざまな要因が複雑に関係しています。その多くが追い込まれた末の死であると同時に、防ぐことができる社会的な問題でもあるといわれています。

かけがえのない命を守るためには、職場や学校、家庭など、周囲の人がこころのサインに気付き、支えることが大切です。

気付いてください こころのサイン

- 疲れているのに眠れない
- 何度も途中で起きてしまう
- 時間は十分なのに寝た気がしない
- 早朝に目が覚める
- 気持ちが落ち込む
- やる気が出ない
- 何をしても楽しめない
- お酒を飲む量が増えた



お酒がこころに与える影響、知っていますか

- ◇お酒は自殺のリスクを高めます。
- ◇お酒に酔った頭は、投げやりな結論を出しやすく「死にたい」という気持ちを、衝動的に行動に移す危険性を高めます。
- ◇深刻な悩みがあるときは、お酒を飲まないことが大切です。
- ◇深刻な悩みで眠れないときは、お酒でごまかさず、専門家や相談窓口にご相談してください。



大切な人の、こころのサインに気付いたら

- ◇勇気を出して声をかけてください。
- ◇相手の気持ちを尊重して、話に耳を傾けてください。
- ◇悩みを話してくれたら、早めに専門家や相談窓口にご相談するよう勧めてください。

ひとりで悩まずにまずは相談を

- ◇ふくおか自殺予防ホットライン (24時間 年中無休) ☎(592)0783
- ◇福岡いのちの電話 (24時間 年中無休) ☎(741)4343

◇いのちの電話 みんなのインターネット相談

◇きもちよりそうライン@ふくおかけん(ラインID) @469xxbam



◇精神保健福祉相談(毎週水曜日 午後1時～3時(予約制)) 筑紫保健福祉環境事務所 ☎(513)5585

◇アルコール精神保健福祉相談(毎月第2・3水曜日 午後1時～3時(予約制)) 筑紫保健福祉環境事務所 ☎(513)5585

◇大野城市心の健康相談(毎月第3日曜日・予約制) ☎(501)2222

◇相談窓口の紹介



厚生労働省 支援情報サイト

●申し込みと問い合わせ先 健康課健康長寿担当(すこやか交流プラザ内) ☎(501)2222 ☎(584)5656