



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 2月26日(木) 午後2時～3時半
- 会場 心のふるさと館M2階 講座学習室
- 演題 大切な命を守るために～メンタルヘルスケアと自殺予防～
- 内容 ◇自殺に関する基本的な知識◇身近な人の自殺の危険を示すサインに気付いたときの対応など
- 講師 増田将人さん(福岡大学医学部精神医学教室助教)
- 定員 70人程度(先着順)
- 申込方法 ◇電話◇申込フォーム
- 申込期限 2月24日(火)



申込フォーム

3月は自殺対策強化月間です

毎年、自殺によって2万人以上の命が失われています。また、近年、子どもや若者の自殺者数が増加し、深刻な問題になっています。

自殺は、さまざまな要因が複雑に係っています。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づき、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

- 寝つきが悪い、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める
- 気持ちが落ち込む
- 理由もなく、不安な気持ちになる
- 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、判断力の低下や衝動性の高まりによって、自殺への恐怖心や自分を傷つけることへの抵抗感が薄れ、「死にたい」という気持ちを行動に移す危険性があります。
- ◇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

◇きもちよりそうライン@ふくおかけん (毎週月・木曜日 午後4時～7時) (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

◇心の健康相談電話 (平日午前9時～午後4時) 福岡県精神保健福祉センター ☎(582)7400

◇大野城市心の健康相談 (毎月第3月曜日・予約制) ☎(501)2222

◇相談窓口の紹介



いのちを支える相談窓口一覧

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