

かけがえのない命を守るために



いのちとこころの研修会

- 日時 3月3日(金) 午後2時～3時半
- 会場 まどかぴあ 多目的ホール ※オンラインでの参加も可能です。
- 演題 働く人の命を守りたい
- ◇働く人のメンタルヘルスについて
- ◇うつ病と自殺予防への対応
- 講師 衛藤暢明医師(福岡大学 医学部精神医学教室 講師)
- 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24日(金)



申込フォーム

気付いていますか？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

3月は自殺対策強化月間です
近年、減少傾向にあった自殺者数が令和2年度以降、再び増加傾向にあります。特に、日本人の若い世代(15～34歳)の自殺死亡率は、他の国に比べて高い状況です。

いまだ新型コロナウイルス感染症による経済活動や社会生活への影響が続いており、自殺リスクの高まりが懸念されています。自殺は、さまざまな要因が複雑に関係しており、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。

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
- ◇よりせいホットライン(24時間 年中無休) ☎0120(279)338
- ◇福岡県精神保健福祉センター(月～金曜日 午前8時半～午後5時15分) ☎(582)7500
- ◇筑紫保健福祉環境事務所(月～金曜日 午前8時半～午後5時) ☎(513)5585
- ◇大野城市心の健康相談(毎月1回月曜日・予約制) ☎(501)2222
- ◇メール・SNS相談



相談窓口



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
FAX(584)5656