



いのち
支える

かけがえのない“いのち”を大切に 3月は「自殺対策強化月間」です

3月は、進学や就職、転勤などにより生活環境が変化し、ストレスが溜まりやすく、1年の中で自殺者数が増える月です。

「ちゃんと眠れてる？」

自殺の原因となる主な精神病はうつ病ですが、この病気は不眠症を伴うことが多いため、よく眠れているか、疲れていないか声をかける事が大切です。

2週間以上続く不眠は「うつ」のサイン

不規則な生活、不衛生な環境、人間関係

専門医、かかりつけ医に相談しましょう

うつ病のセルフチェック

- 毎日の生活に充実感がない
 - これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
 - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
 - 自分が役に立つ人間だと思えない
 - わけもなく疲れたように感じる
- * 2項目以上があてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いて、生活に支障が出ている場合は要注意。

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

市では、市民のいのちを支えるために「ゲートキーパー（命の門番）」を増やす取り組みや相談窓口の普及を行っています。「ゲートキーパー（命の門番）」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



市立図書館では、3月に「いのち」をテーマにした企画展示を行います。

もしあなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まず、ぜひご相談ください。

悩みごと	相談窓口	電話番号	開催日時など
眠れない ひどく落ち込む これってうつ？	五所川原市 健康推進課 (要予約)	35-2111 (内線2378)	3月19日(木) 13:30~15:30 臨床心理士が相談に応じます。
	五所川原保健所 (要予約)	34-2108	3月12日(木) 13:00~14:00 精神科医が相談に応じます。
ただ話を聴いてほしい	傾聴サロン (予約不要) 中央公民館 毎月第2・第4月曜日 13:30~15:30	26-6797	3月9日(月)、23日(月) NPO法人ほほえみの会会員があなたのところに寄り添って話を聴くサロンです(秘密厳守)。
どんな人の、どんな悩みでも	よりそいホットライン (無料)	0120-279-338	毎日24時間対応します。

* 健康推進課では、相談窓口電話一覧表、こころの健康に関するパンフレット等を配布していますので、気軽にお立ち寄りください。

◎ 広報有料広告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

屋根・外壁リフォーム専門店 『増改築相談員がいるお店』
お電話は担当 前田まで ◆ホームページは◆
Google

アートリフォーム(株) 0173-33-4713 アートリフォーム株式会社
五所川原市七ツ館虫流51-29

広告募集

～広報ごしょがわらでは有料広告を募集しています～
広報は市内全域に配布され広く読まれています。
広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。
<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>
申込先 総務課広報係 内線2117

五所川原市を応援します!!