



# どうか一人で悩まないで あなたの声を聞かせてください

## 3月は「自殺対策強化月間」です

自殺は「追い込まれた末の死」と考えられており「自殺を考えている人は、悩みを抱え込みながらもSOSのサインを発している」とわれています。元気がない、眠れていないなど、家族や身近な人に“いつもと違う様子”が見られたら「どうしたの?」「眠れてる?」と声をかけることから始めてみませんか?



### 一人で悩まず相談してください

市民対象の無料相談です。秘密は厳守しますので、ぜひご利用ください。

#### ①小さな相談室 ～図書館で少しお話していきませんか～

あなたの悩みや気持ちを聞かせてください。

日時…3月7日(休) 10:00～15:00

場所…市立図書館2階 対面朗読&おはなしの部屋

担当…メンタルケアスペシャリスト(精神対話士) 寺山 静夏氏

申込先…寺山氏携帯 TEL090-7793-8595

#### ②臨床心理士によるこころの相談

～眠れない、やる気が起きない等の不安や悩みがある方へ～  
自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…3月13日(休) 13:30～15:30

申込QR→



場所…市役所1階相談室

担当…臨床心理士、保健師

申込み…要予約。3月8日(金)までにお申し込みください。

\*すでに精神科を受診し、かかりつけ医がいる方は対象になりません。

#### ③ぶらっとなんでも相談会 ～弁護士等の相談が受けられます!～

専門家がチームで、借金・パワハラ・心身の不調・福祉の困りごと等の相談に対応します。

日時…3月18日(月) 10:00～11:30

申込QR→



場所…市役所2階相談室

担当…弁護士、臨床心理士、社会保険労務士、社会福祉士、  
消費生活相談員、保健師

申込み…要予約。3月11日(月)までにお申し込みください。

\*予約者優先です。空きがあれば当日に会場申込み可能です。



### 企画展「まもろうよ ころ」

いのちの大切さに関するポスター展示、相談窓口の紹介、図書の展示(図書館のみ)を行います。また、市役所1階土間ホールでは「こころの木」を展示します。付せん「あなたに元気をくれるもの」を書いて、木にたくさんのお花を咲かせましょう。ぜひ足をお運びください。

日程…3月1日(金)～22日(金)

場所…市役所1階土間ホール、市立図書館、図書館金木分館、市浦医科診療所

問い合わせ・②③申込先…健康推進課 内線2381