

# 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**

早春はストレスを抱えやすい季節で、3月は1年の中で自殺率が高い月です

## 2週間以上続く不眠は「うつ」のサイン

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。不眠が2週間以上続く場合は、専門医、かかりつけ医に相談しましょう。



## もしあなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まず、ぜひ相談してください

### こころの相談 電話窓口 (青森県健康福祉部障害福祉課発行リーフレットより)

#### ▷どんな人のどんな悩みでも

相談窓口	電話番号	受付日時
よりそいホットライン	フリーダイヤル(無料通話) 0120-279-338(つなぐささえる)	毎日24時間

#### ▷死にたいくらいつらい

NPO法人 あもりいのちの電話相談電話	0172-33-7830	毎日12:00~21:00
県民のための自殺予防いのちの電話	フリーダイヤル(無料通話) 0120-063-556	毎月1日12:00~21:00 (1月のみ15日)
「自殺予防 いのちの電話」 一般社団法人 日本いのちの電話連盟	フリーダイヤル(無料通話) 0120-738-556	毎月10日24時間
青森県立精神保健福祉センター 「こころの電話」	017-787-3957 017-787-3958	9:00~16:00 土・日、祝日、年末年始を除く
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556 (おこなおう まもろうよ こころ)	9:00~16:00 土・日、祝日、年末年始を除く

### 五所川原市内 こころの相談窓口

#### ▷生活や仕事のこと

生活困窮者自立支援窓口(要予約)	市役所保護福祉課内 35-2166(直通)	8:30~17:15 土・日、祝日、年末年始を除く
------------------	--------------------------	------------------------------

#### ▷借金(多重債務)、商品やサービスのこと

消費生活センター	33-1626	火曜~金曜日9:00~17:00 土曜日10:00~16:00 日・月、祝日、年末年始を除く
----------	---------	--

#### ▷眠れない、ひどく落ち込む、これってうつ?

心理士が相談に応じます(要予約)	市役所健康推進課 35-2111(内線2367)	3月9日(木) 10:00~11:30
精神科医が相談に応じます(要予約)	五所川原保健所 34-2108	3月10日(金) 13:00~14:00

#### ▷ただ話を聞いてほしい

傾聴サロン(秘密厳守・予約不要) NPO法人ほほえみの会があなたの こころに寄り添って話を聴きます	中央公民館 26-6797	毎月第2・第4月曜日 13:30~15:30
---	------------------	---------------------------

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。