



心がもやもやしたり、ざわついたら 一人で悩まず伝えてほしい 3月は「自殺対策強化月間」です

コロナ禍の現在、外出自粛や交流減少、失業、経済の悪化等により、こころの健康を損なう可能性が大きい状態にあります。地域全体で自殺予防に向け理解を深めましょう。

私たちにできること ～知らせてほしいこころのSOS～

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱え込まずに、身近な人に相談してください。身近な人に話しぶらい時は相談窓口をご利用ください。

身近な人の様子がいつもと違うと気づいたら、孤立しないように温かく寄り添いましょう。

誰にも話せないことを「話せる場所」があります

一人で悩まず相談してください。秘密は厳守します。

▷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。どなたでも安心してご利用できます。

日時…3月14日(火) 10:00～14:00

場所…市立図書館2階 対面朗読&おはなしの部屋

担当…メンタルサポートえん メンタルケアスペシャリスト(精神対話士)
寺山静夏氏

*予約は不要ですが、予約者優先となりますので、希望する方はお申し込みください。

▷こころの相談

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…3月16日(木) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

担当…心理士、保健師

申込み…相談日3日前までに、電話で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。

▷ぶらっと何でも相談会 ～不安を解消！専門家へ相談できる機会です～

複数の専門職種がチームで相談に対応します。

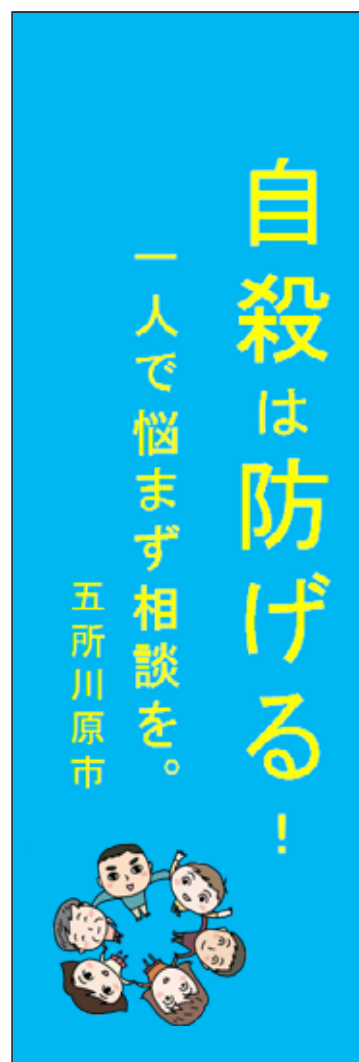
日時…3月23日(木) 10:00～11:30

場所…市役所2階相談室

担当…弁護士、心理士、社会福祉士、保健師

申込み…3月16日(木)までに、電話でお申し込みください。

*事前予約者優先です(空きがあれば当日に会場申込可能)。



企画展「まもろうよ こころ」

いのちの大切さに関するポスター展示のほか、相談窓口の紹介、図書の展示(図書館のみ)を行います。

日程…3月1日(水)～16日(木) *市立図書館、図書館金木分館は、3月15日(水)までの開催。

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・申込先…健康推進課 内線2380