

# 支えて守ろう — 9月10日～16日は 自殺予防週間 — 「こころ」と「いのち」

自身や身近な人にこんな変化はありませんか？

## 自身

- 毎日の生活に充実感がない
- 楽しかったことが楽しめなくなった
- 楽にできていたことが、おっくうに感じる
- 役に立たない人間だと思ってしまう
- 理由もなく疲れを感じる など

## 身近な人

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 遅刻や早退、欠勤が増えた
- 趣味や外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた など



変化に気づいたら声掛けと早めのセルフケアを！

### 睡眠

適度な運動をする  
など安眠できる環境  
をつくりましょう

### 休息

音楽を聞くなど自分に  
合ったもので、こころと体  
をリラックスさせましょう

### 相談

誰かに話して気  
持ちを楽に。自分  
の力で解決できな  
い問題や悩みは、助けを求めて  
支援してもらいましょう。また、  
声を掛けて相談するきっかけを  
つくってあげましょう

〇悩みがある人も相談を受けた人も、一人で抱え込まずに相談しましょう。

県精神保健福祉センター  
熊本こころの電話  
熊本いのちの電話

☎096-386-1166  
☎096-285-6688  
☎096-353-4343

天草保健所

天草市福祉課障がい福祉係

☎23-0172

☎32-6071