

支えて守ろう 「こころ」と「いのち」



9月10日～16日は
自殺予防週間

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
- ☐ 眠りが浅く何度も目が覚める 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

変化に気付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

友人との会話や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 ☎096-386-1166
熊本こころの電話 ☎096-285-6688
熊本いのちの電話 ☎096-353-4343
県女性相談センター ☎096-381-4454

熊本産業保健総合支援センター ☎096-353-5480
天草保健所 ☎23-0172

LINE を使って
相談ができます▶

