

9月10日～16日は「自殺予防週間」です



知立市では毎年15人前後の人が尊い命を自ら亡くされています。自殺は様々な要因が複雑に絡み合った、追い込まれた末の死と考えられており、それは他人事ではなく「誰にでも起こり得る危機」といえます。一人で悩み続けることはとても苦しいことです。誰かに相談することで、心が軽くなったり、違う道が見えてくることもあります。

あなたのこころは健康ですか？「こころの体温計」でこころの健康を確認してみましょう。また、一人で抱え込まずに下記相談窓口へお気軽にご相談ください。

こころの体温計♡試してみませんか？

知立市 こころの体温計 **検索**
<https://fishbowlindex.jp/chiryu/>

携帯・スマホは
こちらから→



本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

本人モード 結果画面(例)

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

悲観的に考えがちな方に「楽観主義」をお勧めします。

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

睡眠障害を確認するチェックリスト

よく眠れていますか？健康のためには、睡眠はとても大切です。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのママの心の健康状態をチェックします。

いじめのサイン「守ってあげたい」

いじめられている本人、子どもの保護者の方に。いじめは、早目の対応を。

アルコールチェックモード

アルコールと心の関係は？自らの飲酒について考えてみませんか？

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス対処法はどのタイプ？

◆悩みやストレスを抱える人への相談窓口(一部) ※詳細は保健センターまでお問合せください。

こころの健康相談	医師による相談(面接/月1回・要予約) 保健師による相談 (電話や面接/平日8:30~17:15)	保健センター (☎82-8211)
こころの健康相談	電話や面接相談(面接は要予約) 平日9:00~12:00または13:00~16:30	衣浦東部保健所健康支援課 こころの健康推進グループ (☎0566-21-9337)
あいこころほっとライン365	電話相談 毎日9:00~20:30	愛知県精神保健福祉センター (☎052-951-2881)

いのちと暮らしの相談ナビ
<自殺対策支援センター>
 さまざまな相談窓口を
 悩みに応じて検索できます。



あなたの力で救える命があります!!~あなたも今から「ゲートキーパー」~

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、関わることのできる人で、その役割は、「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つです。



気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう

つなぎ

相談機関や専門家への相談をすすめましょう

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

食欲がない、眠れていない、体の不調を訴える、口数が減った…等。あなたの周りの人が「いつもと違う」と感じたら、まず声をかけることから始めてみませんか？

市では、ゲートキーパー養成講座を行っており、現在まで、市民、専門職、市職員など、沢山の人が受講しています。今年度もゲートキーパー養成講座を開催予定です。講座の詳細が決まりましたら広報ちりゅう、市ホームページでお知らせしますので、ぜひご参加ください。

