

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答した人はどのくらいいるでしょうか。平成28年度自殺対策に関する意識調査では、約5人に1人が自殺を考えたことがあると回答されています。

自殺は、様々な要因が重なり、「心理的に追い込まれた末の死」であり、その多くは自殺の前に「うつ」や「アルコール依存症」などの心の病気を発症しています。心の病気に早く気づき受診することは、自殺を防ぐことにつながります。

あなたやあなたの身近に悩んでいる人がいたら、保健センターや保健所、心療内科などの専門機関にご相談ください。一人で抱え込まず助けを求めることが何よりも大切です。また、悩んでいる人の話に耳を傾け、温かく寄り添いましょう。

保健センターや保健所では、ストレスのチェックサイトや相談窓口を設置しています。ぜひご利用ください。

「こころの体温計」



携帯電話・スマホ・パソコンで
心のストレスを簡単チェック!



いのち支える

「楽観主義のすすめ「こころのエンジン」」を追加しました



今回、新たに「楽観主義のすすめ「こころのエンジン」」を追加しました。なにごととも悲観的に考えがちではありませんか？まじめな性格はいいのですが、ときに自分自身を責めてしまい、がんじがらめになってしまうことに…。

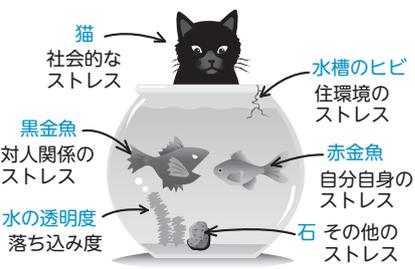
「楽観主義のすすめ「こころのエンジン」」では、あなたの楽観度をチェックすることができます。

また、からだの体調と同じように、心の健康を気づかうことはとても大切です。体調が悪いときに、体温計で熱を測るように、“最近ちょっと疲れているな…”と感じたら、『こころの体温計』で心の健康を確認しましょう。

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話から気軽に心の状態をセルフチェックできるシステムです。個人情報を入力不要。市ホームページまたは、下記コードからアクセスできますので、心の健康管理に活用してください。

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)

NEW! 楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

なにごととも悲観的に考えがちな方に「楽観主義」をおすすめします。



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？心身ともに健康であるためには、睡眠はとても大切です。



赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいる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、早めの対応を。



アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。



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？



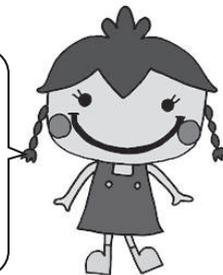
このチェックは自己診断であり、医学的診断をするものではありません。結果に関わらず、心配なことがあるときは、早めに専門家へ相談することをおすすめします。

パソコンはこちら

携帯・スマホはこちら



ためしてみてね!!



知立市 こころの体温計 検索

<https://fishbowlindex.jp/chiryu/>

※システム利用は無料ですが、通信料は自己負担となります。
医学的診断をするものではありません。個人情報は一切取得しません。
統計学的なデータとしてのみ使用します。

お問い合わせ
保健センター ☎82-8211

○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。

相談先	開催日・内容	問合せ
こころの健康相談	医師による相談（月1回・要予約） その他、保健師による相談	保健センター（☎82-8211）
メンタルヘルス相談	平日：午前9時～正午、午後1時～4時30分 電話や面接（要予約）による相談	衣浦東部保健所 健康支援課こころの健康推進グループ（☎21-9337）
あいちこころ ほっとライン365	毎日：午前9時～午後4時30分 電話による相談	愛知県精神保健福祉センター （☎052-951-2881）