



# 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のでしょうか。平成30年度の「知立市こころ応援計画」策定に向けた市民意識調査では、27.4%の人が自殺を考えたことがあると回答しています。

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いて、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。一人で抱え込まずにお気軽にご相談ください。また、周囲の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、下記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



心の疲れや不調を感じていませんか？ストレスは気づかないうちにたまり、心や身体の不調を引き起こすことがあります。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こころ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、QR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。

<p><b>本人モード</b> ストレス度・落ち込み度のチェックができます</p> <p>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。</p> <p>本人モード 結果画面(例)</p>	<p><b>楽観主義のすすめ「こころのエンジン」</b></p> <p>なにごととも悲観的に考えがちな方に「楽観主義」をお勧めします。</p>	<p><b>家族モード</b></p> <p>あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。</p>
	<p><b>睡眠障害を確認するチェックリスト</b></p> <p>よく眠れていますか？心身ともに健康でいるためには、睡眠はとても大切です。</p>	<p><b>赤ちゃんママモード</b></p> <p>赤ちゃんのいるママの心の健康状態をチェックします。</p>
	<p><b>いじめのサイン「守ってあげたい」</b></p> <p>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。</p>	<p><b>アルコールチェックモード</b></p> <p>アルコールと心の関係は？自らの飲酒について振り返ってみませんか？</p>

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勧めします。

パソコンはこちら      携帯・スマホはこちら

知立市 こころの体温計      検索

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



ためしてみてね!!

お問合せ  
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へお問合せください。

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）
こころの健康相談	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	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。

