



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」 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！

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択式の質問に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？

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

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



こころの不調が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は早めに相談しましょう！！



◆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)
	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 (☎21-9337)
あいこころ ほっとライン365	電話相談 毎日9:00~16:30	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？

▶問合せ 保健センター (☎82-8211)

