



# 9月10日～16日は「自殺予防週間」です



いのち支える

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 検索

<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)	知立市保健センター (☎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)

**こころといのちの講演会**

**時** 9月11日(土)午前10時開演  
参加申込受付中です。詳細は下記QRコードからご確認ください。

## あなたの方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 保健センター(☎82-8211)