



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13人前後の人が尊い命を自らたっています。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

アルコールと心との関係は？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)	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 (☎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講座を開催予定です。詳細が決まり次第、広報紙やホームページでお知らせしますので、ご覧ください。

問 保健センター(☎82-8211)

