

自殺のサインに気づいたら… 死にたいと打ち明けられたら…

すべきこと

- ①真剣に耳を傾ける
- ②感情を理解、受け止める
- ③沈黙に耐える
- ④共感する
- ⑤治療を勧める

してはならないこと

- ①話をそらす
- ②一方的に話す
- ③常識をいい、説得する
- ④安易に解決策を示す
- ⑤励ます

こころ、つかれていませんか？

こころの体温計でこころの健康状態をチェックしてみましょう。

<https://fishbowlindex.jp/koshi/demo/index.pl>

合志市 こころの体温計 検索

こころの体温計
QRコード



ひとりで悩まずに、まず相談を

こころの悩み相談

熊本県精神保健福祉センター	☎ 386-1166	月～金曜日（休日を除く） 午前9時～午後4時
熊本いのちの電話 ※毎月10日はフリーダイヤル	☎ 353-4343 ☎ 0120-738-556	毎日24時間
熊本こころの電話	☎ 285-6688	毎日午前10時～午後10時
よりそいホットライン	☎ 0120-279-338	24時間対応（外国語含む）

こころの健康相談

菊池保健所	☎ 0968-25-4138	月～金曜日（休日を除く） 午前8時30分～午後5時15分
合志市役所 （健康づくり推進課健康推進班）	☎ 242-1183	月～金曜日（休日を除く） 午前8時30分～午後5時15分

女性相談

熊本県女性相談センター	☎ 381-4454	月～金曜日（休日を除く） 午前8時30分～午後5時15分
合志市女性相談窓口 （子育て支援課内）	☎ 242-1240	月～金曜日（休日を除く） 午前8時30分～午後5時15分

児童相談

熊本県中央児童相談所	☎ 381-4451	月～金曜日（休日を除く） 午前8時30分～午後5時15分
合志市家庭児童相談窓口 （子育て支援課内）	☎ 242-1240	月～金曜日（休日を除く） 午前8時30分～午後5時15分

高齢者に関する相談

高齢者総合相談センター 【シルバー110番】	☎ 325-8080	月～金曜日（休日を除く） 午前9時～午後4時
---------------------------	------------	---------------------------

消費者・多重債務など

熊本県消費生活センター	☎ 383-0999	月～金曜日（休日を除く） 午前9時～午後5時
合志市消費生活センター（総務課内）	☎ 248-5442	月～金曜日（休日を除く） 午前10時～午後4時
NPO法人 熊本クレ・サラ被害をなくす会	☎ 351-7400	月～金曜日（休日を除く） 午前9時30分～午後5時 土曜日 午前9時30分～正午 （出張などにより休みの場合があります）

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班（西合志庁舎） ☎ 242-1183

健康のすすめ



あなたの気持ち、話してください

こころのサインに気づいてください

3月は自殺予防強化月間です

昨年1年間の全国の自殺者数は、15年ぶりに3万人を下回りました。しかし、依然として交通事故による死亡者の6倍にのぼります。

また、昨年の熊本県の自殺者数は446人でした。男性315人、女性131人と男性が多く、年齢別では、65歳以上140人、次いで50代の88人で、高齢層が多数を占めました。

自殺の原因には、こころや身体の問題が最も多く、家庭問題、経済・生活問題、勤労問題などさまざまな社会問題が複雑に関係しています。自殺は、個人だけの問題ではありません。地域全体で「気づき・つなぎ・見守り」対策が必要です。

あなたの大切な人にできること

気づき

大切な人の様子が「いつもと違うとき」

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

声かけ

勇気を出して、声をかけてみる

つなぎ

早めに専門家に相談するようにすすめる

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

こころのサインに気づきましょう 自殺予防の10カ条

こんな状況のときには、うつ病になっている可能性があります。
早めに医療機関や相談機関に相談しましょう。



ガーベラの花言葉「希望」

- ①気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちるなどの症状が出ている
- ②原因不明の身体の不調が続いている
- ③以前に比べて飲酒の量が増えている
- ④身の安全や健康に無頓着になっている
- ⑤大きな失敗をする、仕事の負担が急に増える、追い詰められている
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない、孤立している
- ⑦職や地位、家族、財産など、本人にとって価値のあるものを失う
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨死にたい、早く楽になりたいなど口にするようになる
- ⑩自分を傷つける行為をする