

♡ 心を落ち着けたいときは試してみましょう

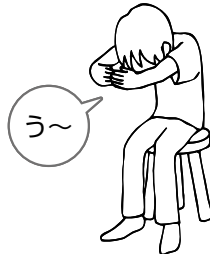
1

姿勢はまっすぐ



背筋をすっと伸ばし、耳を親指と人差し指で左右に軽く引っ張りましょう。

2



両手を前に組んで円をつくりまします。背中を丸めて肩甲骨を広げ、あごののどを近づけます。お腹から「う～」と声を出しましょう。

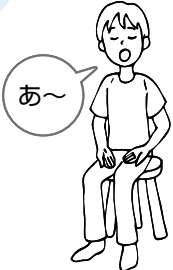
3

姿勢はまっすぐ



頭の後ろで両手の中指を組み、引っ張り合うようにして肩甲骨を寄せます。薄目で遠くを見つめて「い～」と声を出しましょう。

4



手のひらを上に向けて座り、「あ～」と声を出しながら息を吐きます。次に口を閉じて鼻でゆっくりと深呼吸をし、その状態を続けましょう。

出典：熊本県リーフレット「We are here!」／作成：伊藤 華野（臨床心理士）

♡ 相談機関一覧

心の悩み相談		
県精神保健福祉センター	☎386-1166	平日 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

心の健康相談		
菊池保健所	☎0968-25-4138	平日 午前8時30分～午後5時15分
市役所 (健康づくり推進課 健康推進班)	☎242-1183	平日 午前8時30分～午後5時15分

女性相談		
県女性相談センター	☎381-4454	平日 午前8時30分～午後5時15分
市女性相談窓口（子育て支援課内）	☎242-1240	平日 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	平日 午前9時～午後4時

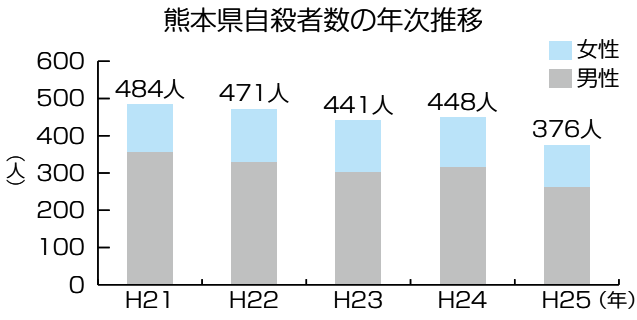
消費者生活に関する相談		
県消費生活センター	☎383-0999	平日 午前9時～午後5時
市消費生活センター（総務課内）	☎248-5442	平日 午前10時～午後4時

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

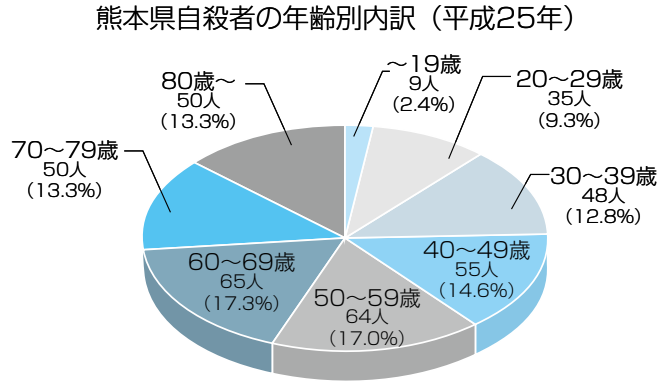


こころの声に耳を傾けて ～話せば救える「いのち」～ *

平成25年の県内の自殺者数は前年より72人（16.1%）減少し、376人（警察庁「自殺統計」）でした。減少傾向ではありますが、毎日おおむね1人の人が自ら命を絶っているという深刻な状況です。
例年3月に自殺をする人が多いことから、3月を自殺予防月間としています。



平成25年の統計をみると、男女別では男性が全体の半数以上を占めており、年齢別では40～50歳代の中高齢と高齢者が多くみられます。
自殺には、こころや体の健康問題、経済問題、家庭問題、仕事問題などさまざまなことが関係しています。こころのバランスが崩れると、追い詰められ、誰にも相談できないままになってしまう人がいます。
あなた自身やあなたの身近な人のこころの声に耳を傾けてみてください。



出典：熊本県の自殺の概要

♡ こんな状況のときは、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へ相談しましょう

- ☐ 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
- ☐ 原因不明の体の不調が続いている
- ☐ 以前に比べて飲酒の量が増えている
- ☐ 身の安全や健康に無頓着になっている
- ☐ 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
- ☐ 職場や家庭でサポートが得られない、孤立している
- ☐ 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
- ☐ 重症の身体の病気にかかる
- ☐ 死にたい、早く楽になりたいなど口にするようになる
- ☐ 自分を傷つける行為をする



出典：熊本県精神保健福祉センターパンフレット