



# 生きていることがつらいなら 「つらい」と声を上げてもいい

3月は自殺対策強化月間です

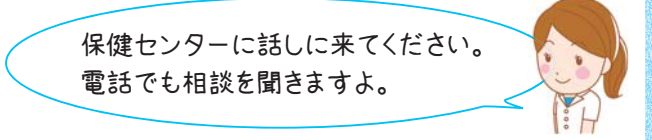
健康増進課 ☎51-6791

体や心の病気、介護や看護疲れ、人間関係のトラブル、失業、生活苦など、不安で押しつぶされそうになっているのであれば、一人で悩まず家族や友人に伝えてみてください。  
大切な人に心配を掛けたくないときには、保健師や相談窓口にお話してください。秘密を守りお話を聞きます。  
また、ボランティア団体が開催するサロンで同じような悩みを抱える人の話を聞いたり相談したりすることもできます。

## こころとからだのセルフチェック ※うつ病の診断などで用いられる質問項目 (PHQ-9) より抜粋

- 気分が落ち込み憂うつになる、または絶望的な気持ちになる
- 寝つきが悪い、途中で目が覚める、逆に眠りすぎる
- 疲れた感じがする、または気力がない
- あまり食欲がない、または食べ過ぎる
- 死んだほうがまだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある

**自分自身や家族・友人など身近な人がこのような状態に一つでも当てはまり、2週間以上続いているようであれば、まずは保健師に相談してください。**



## ■市にはあなたの話を聴いてくれるボランティア団体があります

※各団体の情報は「広報とわだ」の「その他の催し（今号は28ページ）」に毎月掲載しています。

### 話しのサロン・こころの広場「ルピナス」

とき 毎月第2・4土曜日 午前10時～正午  
ところ 市民交流プラザ「トワレ」

悩みを抱えている人、話をしたい人など、どなたでもお越しください。個別相談にも応じています。



### こころのふれあいサロン「おあしす」

とき 毎月第1土曜日 午前10時～正午  
ところ 市民文化センター

誰もがホッとできる場所です。気軽に寄って悩みを話してみませんか。



### おしゃべりサロン「クローバー」

とき 月1回（月曜日）  
午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

誰かとおしゃべりをしたい人、話し相手を求めている人は気軽にお越しください。



### 精神障がい者家族会「とわだ家族会」

とき 毎月第2金曜日 午前10時～正午  
ところ 市民交流プラザ「トワレ」

※入会希望者：年会費3,000円

精神疾患がある人を身内に抱える家族が集まり、悩みを語り、互いに励まし合い、病気や制度などを学びながら、家族が元気になる会です。



### 特定非営利活動法人スマイルラボ

「大人のしゃべり場～繊細さん鈍感さんあつまれ!～」

とき 毎月第3金曜日 午後6時30分～8時30分  
ところ 市民交流プラザ「トワレ」

※参加費300円（飲み物代）

周りの人と話をしても、好きなことをしていても良い、気楽に居られる場所作りを目指しています。



### 「こころと暮らしの相談会」開催します

とき 3月8日（金） 午後5時～8時

ところ 保健センター

対象 こころや経済・生活についての悩みを相談したい人

問題解決に向け、生活困窮者自立相談支援員などと保健師が対応します。一人で悩まず、どんな些細なことでもお話しください。

※予約不要です。直接お越しください。



## ♥思い切って誰かを頼る勇気をあなたに!

あなたの悩みや不安、理由のない苛立ちは、あなたの頑張りが足りないからでも心が弱いからでもありません。一人で抱え込まず、誰かに話すことで気持ちが楽になったり、解決の糸口が見つかったりするかもしれません。

さまざまな悩みに応じた相談窓口を掲載した「十和田市相談窓口ガイドブック」を市役所や公共施設などに設置していますので、ご活用ください。



▲ガイドブックはこちらから