



# 3月は自殺対策強化月間です

問 健康増進課 ☎0176-51-6791

心や体の病気、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、誰かに伝えてみてください。

## 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)

- 物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない
- 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
- 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳ないと感じる
- 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい
- 他人が気付くぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ち着かず、普段より動き回ることがある
- 死んだほうがましだ、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

本人に自覚がない場合もあるので、普段と違う様子がないか、周りが気付いてあげられるといいですね。



このような状態に一つでも当てはまり、2週間以上続くような時は、保健センターにご相談ください。  
保健師があなたの話をお聞きます。

## ■市にはあなたの話を聞いてくれるボランティア団体があります

同じような悩みを抱える人の話を聞いたり、相談することで、こころの負担が減り気持ちが楽になることもあります。相談内容が複雑な場合は保健師につなぐなど、市と連携しながら活動しています。

### 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」

生きづらさを感じている今、気持ちが軽くなれるように話を聞くとこころです。どなたでもお越しください。



### 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。



※3月の開催はありません。

### 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」  
不安、違和感、心配事など、モヤモヤした気持ちを話してみませんか。こころが軽くなるかもしれません。



### 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、病気や制度などを学びながら、悩みを語り、互いに励まし合い、家族が元気になれる会です。



### 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。



各団体の活動情報は「広報とわだ」の「その他の催し（今号は24ページ）」に毎月掲載しています。

