

3月は自殺対策強化月間です

～こころの不調に気づいて早めの相談を～

健康増進課 ☎0176-51-6791

3月は卒業や就職、異動など環境の変化が激しく不安を感じやすい時期です。自分の心の健康状態を把握し、2週間以上不調が続いている人は放置せずに早めに相談機関などをご利用ください。

■こんな症状はありませんか？

- ▶理由もなく不安になることが増えた
- ▶眠れない
- ▶食欲がない
- ▶遅刻や欠席が増えた
- ▶めまい、立ちくらみがある
- ▶肩こりや頭痛が増えた
- ▶便秘や下痢をする
- ▶お酒の量が増えた
- ▶仕事や家事が手につかなくなった
- ▶服装や髪形に関心を持たなくなった
- ▶部屋にこもることが増えた

■十和田市相談窓口ガイドブックをご活用ください

さまざまな悩みに応じた相談機関を紹介しています。

公共施設に設置しているほか、市ホームページからも 閲覧はこちらから▶



ガイドブック▶



■相談することで解決の糸口が見つかるかもしれません

①こころの相談（要予約）

精神科医、精神保健福祉士、保健師に心の不調や悩みを相談できます。

とき 3月4日(水) 午後2時～3時

ところ 保健センター

対象 心の悩みを抱える市民とその家族

②こころと暮らしの相談会（予約推奨）

生活困窮者自立相談支援員や保健師などに、経済的な悩みや心の悩みについて相談できます。

とき 3月5日(木) 午後3時～7時

ところ 保健センター

対象 心や経済・生活についての悩みを抱える市民とその家族

▲詳しくはこちらから



③保健師によるこころの相談（予約不要）

心の不調だけでなく、体の不調についても、電話や面談などで相談できます。

とき 午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

ところ 健康増進課（保健センター内）

詳しくはこちらから▶



SOSのサインに気づくゲートキーパーになろう

ゲートキーパーは、悩んでいる人のサインに気づき、声をかけてあげられる「命の門番」です。悩みを抱えている人は、自分から相談することが難しい場合もあります。周囲の人が声をかけることで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。



ゲートキーパーとしてできること

変化に気づく

顔色や身なりなどの小さな変化に気づく

声をかける

「最近どう？」など気軽な会話から始める

じっくりと耳を傾ける

気持ちを尊重しながら最後まで話を聴く

相談先につなげる

早めに相談するよう促す、一緒に相談先へ行く



▲缶バッジ

市では、市職員を対象にゲートキーパーを養成しています。ゲートキーパー養成講座を受講した職員は缶バッジを身に付けていますので、悩みや不安がある人はお気軽にご相談ください。