

ひとりで悩んでいませんか？あなたには相談できる人がいます ～3月は「自殺防止月間」～

●最近、ちゃんと眠れていますか？

2週間以上不眠が続くなら、それは「うつ」かもしれません。

【こころとからだ セルフチェック】

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなっている
- 3 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする

* 5つの項目のうち2項目以上が2週間以上続いているために、つらい気持ちになっている場合は、かかりつけ医または相談窓口にご相談ください。

●私たちにできること あなたも誰かのゲートキーパー

身近な人の変化に気づき、声をかけ、話を聞き、必要があれば相談機関につなぎ、温かく寄り添いながら見守ることができる人をゲートキーパーと呼びます。

話をよく聞き、一緒に考えてくれる人の存在は、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。悩んでいる人を見かけたら、声をかけてみましょう。



●相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号（相談時間等）
心とからだの健康	精神保健福祉センター	029-243-2870（予約制）
	常陸大宮保健所	55-8424（平日8時30分～17時15分）
	健康推進課	54-7121（平日8時30分～17時15分）
	山方総合支所市民福祉課	57-2121（〃）
	美和総合支所市民福祉課	58-2111（〃）
	緒川総合支所市民福祉課	56-2111（〃）
	御前山総合支所市民福祉課	55-2111（〃）
死にたい気持ち 心の悩み	つくば 茨城いのちの電話 水戸 フリーダイヤル	029-855-1000（毎日24時間） 029-350-1000（毎日13時～20時） 0120-738-556（毎月10日、8時～翌日8時）
	いばらきこころのホットライン	029-244-0556（平日） 0120-236-556（休日）

■問い合わせ■ 健康推進課 [総合保健福祉センター（かがやき）内] ☎54-7121