

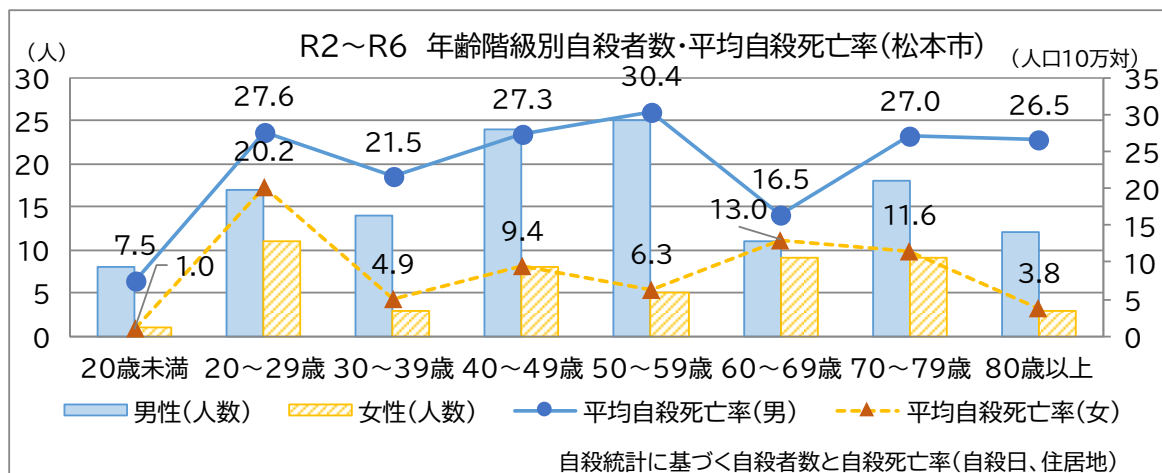
健康づくり課
からのお知らせ

知らせてほしい、こころのSOS

－誰も自殺に追い込まれることのない松本を目指して－

問い合わせ 松本市保健所健康づくり課(☎34-3217 FAX39-2523)

松本市では、毎年30～40人前後の尊い命が自殺により失われ、特に40代から50代の男性の自殺者が多い状況です。また、長野県では、20歳未満の自殺死亡率が全国でも高く、大変深刻な状況です。自殺は、さまざまな悩みを抱え、心理的に追い込まれた結果と考えられています。



大切ないのちを守るために、周囲の気づきとサポートが必要です。

大切な方のSOSに気づいてください

こころのSOSのサインかも…

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 元気がない、疲れている | ☐ 身だしなみが悪くなった |
| ☐ 眠れてない様子 | ☐ 飲酒の量が増えた |
| ☐ 食欲がない様子 | ☐ 口数が減った |
| ☐ 体調不良を訴える | ☐ 人付き合いを避けるようになった |

「ゲートキーパー」は、
悩んでいる人に気づき、声をかけ、
話を聞いて、必要な支援につなげ、
見守る人のことです。

こころのSOSに気が付いたら

身近な人の「こころのSOS(サイン)」に気づいたら、さりげなく声をかけてみましょう。声をかけることは勇気のいることですが、話を聴き、寄り添い、共に考えること自体が、生きる支援になります。

気づき、声かけ

- ・普段の様子とちがったら「大丈夫?」「どうしたの?」と声をかけてみましょう。

傾聴

- ・相談に耳を傾け、否定せずに受け止めることが大切です。

つなぐ

- ・専門の相談の利用を促しましょう。

見守る

- ・温かい言葉をかけ、継続して見守りましょう。

ひとりで悩まず、相談してください



0263-34-3600

平日

9時～17時15分



松本市の 相談窓口

職業労働相談など



●こころの健康相談統一ダイヤル

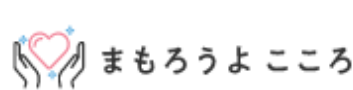
☎ 0570-064-556

平日

・9時30分～16時

・18時30分～22時30分

(受付は22時まで)



- 電話やSNSで相談
【まもろうよこころ/
厚生労働省】



- 働く人のメンタルヘルス・
ポータルサイト
【こころの耳】

