

大切な『あなた』のいのちを支えたい



いのちとこころの研修会

- 日時 3月4日(月) 午後2時～3時半
- 会場 まどかぴあ 多目的ホール
- 演題 眠れていますか？見逃さないでこころのサイン
- 内容 ◇不眠とこころの不調◇よい睡眠で脳と心とからだを健康に
- 講師 内村直尚さん（久留米大学学長・精神科医）
- 定員 80人程度（先着順）
- 申込方法 ◇電話◇申込フォーム
- 申込期限 2月22日(木)



申込フォーム

3月は自殺対策強化月間です

近年、減少傾向にあった自殺者数が令和2年度以降、再び増加傾向にあります。特に、日本人の若い世代（15～34歳）の自殺死亡率は、他の国に比べて高い状況です。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係しています。その多くが追い込まれた末の死であると同時に、防ぐことができる社会的な問題でもあると言われています。

かけがえのない命を守るためには、職場や学校、家庭など、周囲の人がこころのサインに気付き、支えることが大切です。

気付いてください。こころのサイン

- 疲れているのに眠れない
- 何度も途中で起きてしまう
- 時間は十分なのに寝た気がしない
- 早朝に目が覚める
- 気持ちが落ち込む
- やる気が出ない
- 何をしても楽しめない
- お酒を飲む量が増えた



お酒がこころに与える影響、知っていますか

◇お酒は自殺のリスクを高めます。
◇お酒に酔った頭は、投げやりな結論を出しやすく「死にたい」という気持ちを、衝動的に行動に移す危険性を高めます。

◇深刻な悩みがあるときは、お酒を飲まないことが大切です。
◇深刻な悩みで眠れないときは、お酒でごまかさず、専門家や相談窓口にご相談してください。



大切な人の、こころのサインに気付いたら

◇勇気を出して声をかけてください。
◇相手の気持ちを尊重して、話に耳を傾けてください。
◇悩みを話してくれたら、早めに専門家や相談窓口にご相談するように勧めてください。

ひとりでも悩まずにまずは相談を

◇ふくおか自殺予防ホットライン（24時間 年中無休）
☎(592)0783

◇福岡いのちの電話インターネット相談（24時間 年中無休）

◇きもちよりそうライン@ふくおかけん（ラインID）
@469xxbam



◇精神保健福祉相談
月～金曜日 午前8時半～午後5時15分（随時）
筑紫保健福祉環境事務所
☎(513)5585

◇アルコール精神保健福祉相談
第2・3水曜日 午後1時～3時（予約制）
筑紫保健福祉環境事務所
☎(513)5585

◇大野城市心の健康相談
第3月曜日・予約制
☎(501)2222

◇メール・SNS相談



厚生労働省
支援情報サイト

●申し込みと問い合わせ先
健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内）
☎(501)2222
FAX(584)5656