

平成23年度 自殺予防週間 9月10日～9月16日

あなたの心とからだは、お元気ですか？あなたの周りの方は笑顔ですか？
現代社会では、誰もが心の健康を損なう可能性があります。
あなたの身近な人や職場の人の心の声に耳を傾け、心の疲れに気づき、必要があれば専門家への相談をすすめてあげてください。



つながる“わ”・ささえる“わ”



まずは、声をかけあうことから始めてみませんか

あなたにもできる自殺予防のための行動

【気づき】

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

【傾聴】

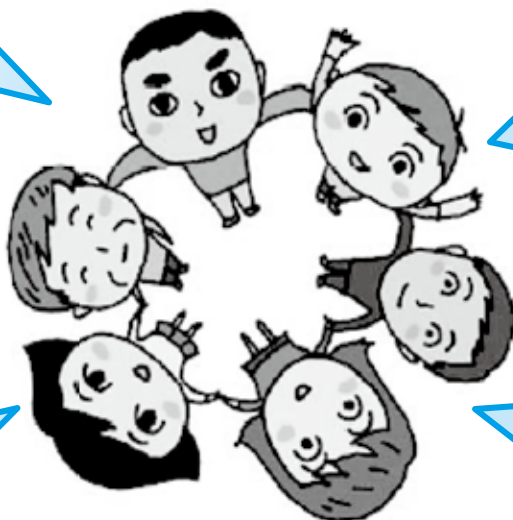
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

【つなぎ】

早めに専門家に相談するよう促す。

【見守り】

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。



(イラスト:細川貂々)

◆最近きちんと眠れない ◆毎日生活に充実感がない ◆わけもなく疲れたような感じがある
このような問題がある場合には、次の相談窓口をすすめてみてください。

- 精神保健福祉センター 088-602-8911
(とくしま自殺予防センター)
- 徳島保健所 088-602-8905

※精神保健福祉センターは、土・日・祝日・年末年始を除く、9:00～16:00
※徳島保健所は土・日・祝日・年末年始を除く、8:30～17:00

- 徳島いのちの電話
088-623-0444(9:30～24:00)
0883-52-4440(9:00～17:00/月～金)
0884-23-4440(18:00～21:00)
0883-76-0444(18:00～21:00/月～金)

- 夜間無料電話法律相談(徳島弁護士会)
088-652-5908
088-652-3017
(相談時間 毎週水曜日 19:00～20:30)

お問い合わせ 市保健センター ☎32—3551