

心の健康づくり

3月は「自殺対策強化月間」です。

日本の現状、平成26年度の自殺者数25,427人(内閣府自殺統計より)。

1日に70人が、21分に1人が自殺で命をおとしています。

平成25年の交通事故死者数は4,113人(警察庁交通局調べ)なので、その6倍の人が自殺で命をおとしているということになります。

自殺は、さまざまな悩みや問題をひとりで抱えるうちに、心理的に「追い込まれた末の死」であると考えられ、誰もが会う可能性のある問題です。とくにその過程で、うつ病などの心の病気にかかり、自殺以外に問題解決の方法がないと思い込んでしまうことが多いようです。

あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか？

一人ひとりが、身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことが、命を守ることに繋がります。

ひとりで悩まず相談してください。

- ・保健センター「さんて郡山」 ☎ 58-3333
- ・生活支援センターふらっと ☎ 54-8112
- ・臨床心理士による相談(要予約) ☎ 53-1151 (内線 535・538) (厚生福祉課)

こちらでもご利用ください。

こころの体温計

気軽に自己確認…

こころのチェックシステム身体の体温を測るように、ちょっと疲れていると感じたら、こころの体温計を測りましょう。

(<https://fishbowlindex.jp/yamatokori/>)

大和郡山 こころの体温計 検索



●携帯・スマホからはこちら

こころの耳

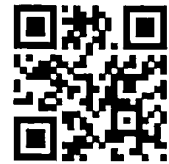
こころの悩みがある…

誰かに相談したい…

相談窓口・ストレスチェック・事例紹介など、働く人のこころの健康に関するさまざまな情報を提供しています。

(<http://kokoro.mhlw.go.jp>)

こころの耳 検索



●携帯版はこちら