

# ～「大丈夫？」その一言の声かけで救われる人がいます。～

自殺は家庭問題や経済的な苦境、孤立など複数の要因が重なり合うことで心理的に追い込まれた末の死であると言われています。かけがえのない人を守るために、身近にいる人にこそできる4つのことがあります。たいせつな人の様子が「いつもと違うな」と思ったら次の4つの行動を心がけましょう。

## 気づく

・何か悩みがありそうだな…体調が悪そうだな…眠れていなさそう…と気づいたら心配していることを伝えましょう

## 聴く

・体調のことを切り口に、一言声をかけてみてください。話に耳を傾け、死にたいくらいのつらい心境を聴きましょう

## つなぐ

・必要に応じて相談機関につなぎましょう

## 見守る

・相談機関につないだ後も、温かく寄り添いサポートしましょう  
・気にかけているメッセージを伝えましょう ・1人ではなく、チームを組んで見守りましょう

## 『こころの体温計』でセルフチェック

パソコン、スマートフォンから簡単に自分のストレス度や落ち込み度などがチェックできます



ひとりで抱え込まないで相談してください



## 電話で相談しづらい時は！

SNS やチャットでの相談を受ける団体紹介はこちらから

厚生労働省 自殺対策 SNS 相談

検索

★奈良県ゲートキーパー講座動画の視聴ができます

奈良県 ゲートキーパー関連

検索

問合せ＝保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

## 3月1日(金)～7日(木)は「子ども予防接種週間」です

4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種をすませて、病気を未然に防ぎましょう。



母子健康手帳で確認して、まだ接種していない予防接種があれば、この機会に接種しましょう。

◆通常の診療時間に予防接種を受けにくい人たちが、土・日曜や夜間等に予防接種を受けられる医療機関については、日本医師会ホームページ(『日本医師会 子ども予防接種週間』で検索)をご覧ください。なお、市外で定期接種を希望される場合は、事前に手続きが必要ですので保健センターへお問い合わせください。

◆予防接種はワクチンごとの接種間隔や対象年齢があり、注意が必要です。

予防接種を受けている医療機関や市ホームページ、保健センターへ電話などでご確認ください。予防接種アプリの活用もお勧めです。

問合せ＝保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)



## 金魚マイスター春のイベント こども金魚落語会のご案内

実力派の集まるこども落語会を開催します。土曜の午後、のんびり笑いに来ませんか？

日時＝3月23日(土)13時30分～

場所＝町家物語館

内容＝わがまちの誇り金魚文化の継続のため、全国的に活動しているこども落語家たちに金魚にまつわる楽しい話をしてもらいます

定員＝30人程度

参加料＝無料

申込・問合せ＝3月15日(金)17時までに市ホームページのフォームから申し込むか、農業水産課(内線552)へ

※申し込みは2人まで可。

※応募多数の場合は抽選。

