

その悩み、言葉にしてみませんか

9月10日(木)～16日(水)は
自殺予防週間



日本では年間約2万人が自殺で命を落としており、特に男性や若い世代の深刻な状況が続いています。その背景には、健康や生活、人間関係など、さまざまな問題が関係しています。

9月10日(木)からの「自殺予防週間」をきっかけに、今抱えている重荷を話してみませんか。電話やSNSなど、あなたの気持ちを受け止める相談窓口があります。

☎ 健康推進課 992-5711

こころのサイン

- 眠れない日が続く
- 食欲がない。または食べ過ぎてしまう
- 気持ちが落ち込み、やる気が出ない
- 「消えてしまいたい」と感じる



こころがSOSを求めるサインです。早めに相談することが大切です。打ち明けられる人や相談機関に話してみましょう。

こころの健康相談

医師や保健師による相談を毎月実施しています。一人で悩まず、まずは相談してください。



令和8年度の実施日／9月24日(木)、10月26日(月)、
11月30日(月)、12月21日(月)、令和9年1月26日(火)、
2月15日(月)、3月15日(月)

会 場／福祉保健会館

相談員／医師・保健師

予約方法／相談日の1週間前までに電話または健康推進課窓口で予約してください。

電話やSNSで気軽に相談

専門の相談員などが相談に応じています。電話で相談しづらい場合は、LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口があります。

電話 ☎

#いのち SOS

☎ 0120-061-338 (フリーダイヤル・無料)

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338 (フリーダイヤル・無料)

電話 (こども向け) ☎

チャイルドライン

☎ 0120-99-7777 (フリーダイヤル・無料)

24時間子供 SOS ダイヤル

☎ 0120-0-78310 (フリーダイヤル・無料)

SNS 📱

特定非営利活動法人

自殺対策支援センターライフリンク



特定非営利活動法人

東京メンタルヘルス・スクエア



自殺対策につなげる市の取り組み

子どものころから助けを求める方法を学ぶ 「SOSの出し方教室」

市では、小学5年生と中学1年生を対象に「SOSの出し方教室」を開催しています。保健師が不安や悩みがあるときの対処方法や、困ったときに周りの人に助けを求める方法を伝えています。



大切な人の悩みに気づき、支える 「ゲートキーパー養成」

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、支援につなぐ人のことです。特別な資格は不要で、誰でもなることができます。

健康推進課では、ゲートキーパー養成講座の出前講座を実施しています。声のかけ方や話の聞き方など、ロールプレイングなどを行いながら学びます。実施を希望する人は、健康推進課へ連絡してください。