



大変なときこそ体と心を大切に



生涯「健幸」なまちながと
イメージキャラクター
「さっちー」

心の悩みについて、誰にも相談できずにがんばりすぎていませんか？
ひとりで抱え込まずに、あなたの思いを聞かせてください

保健師による相談(随時)

長門市健康増進課(長門市保健センター)	月～金(祝祭日を除く)	23-1133
長門市高齢福祉課 地域包括ケア推進室	8:30～17:15	27-0035
山口県長門健康福祉センター		22-2811



生活問題でお困りの方(随時)

長門市市民活動推進課 市民相談班	月～金(祝祭日を除く)8:30～17:15	23-1299
------------------	-----------------------	---------

多重債務相談窓口 **予約制**

長門法律相談センター	毎週火曜日(前日までの要予約) 13:00～15:00	0838-24-0500 (萩・長門共通番号)
------------	--------------------------------	----------------------------

相談先		内容・受付時間	電話番号
こころの健康相談 (山口県長門健康福祉センター) 予約制		精神科医等による相談 偶数月:第2月曜日 14:00～16:00 奇数月:第3金曜日 14:00～16:00 祝日等で変更の 場合があります	22-2811
心の健康相談電話 (山口県福祉総合相談支援センター)		心の健康全般に関する電話相談 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～11:30、13:00～16:30	083-901-1556
いのちの情報ダイヤル“絆” (山口県福祉総合相談支援センター)		「生きることがつらい」と悩んでいる方や そのご家族の電話相談 火・金(祝日・年末年始を除く) 9:00～11:30、13:00～16:30	083-902-2679
日本 いの ちの 電話 連盟	毎日フリーダイヤル	年中無休 16:00～21:00	0120-783-556
	フリーダイヤル いのちの電話	毎月10日 8:00～翌日8:00	
	山口いのちの電話	年中無休 16:30～22:30	0836-22-4343
こころの救急電話相談 (山口県立こころの医療センター)		精神科受診など早急な対応に関する電話相談 24時間対応	0836-58-4455
こころの LINE 相談 @やまぐち (LINE アカウント名)		心の悩みを SNS(LINE)で相談できる窓口 (対象:山口県内在住者) 18時～22時(祝日・年末年始を除く)	 ←こちらを 読み取って ください



身近な人に最近こんな様子はありませんか？

- ✓ 以前とくらべて表情が暗く、元気がない
- ✓ 身体の痛みや倦怠感といった体調不良の訴えが多くなった
- ✓ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増えてきた
- ✓ 周囲との交流を避けるようになった
- ✓ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増えてきた
- ✓ 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- ✓ 飲酒量が増えた



気づく

～身近な人の変化に気づいて声をかける～

心の不調は本人には自覚しづらいものです。心の不調を示すサインに気づいたら、「最近眠れている？」など自分にできる声かけをしていきましょう。

聴く

～本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける～

悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り耳を傾けましょう。話題をそらしたり、否定したりせず、そのまま受け止めましょう。そして相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぐ

～早めに専門家に相談するよう促す～

心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。

見守る

～温かく寄り添いながら、じっくりと見守る～

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

あれ？いつもと違う？

あなたの声を待っている人がいます



元気なさそうかな？



3月は自殺対策強化月間
9/10～16 は自殺予防週間！



防ごう自殺 みんなで
“あなたも誰かのゲートキーパー”