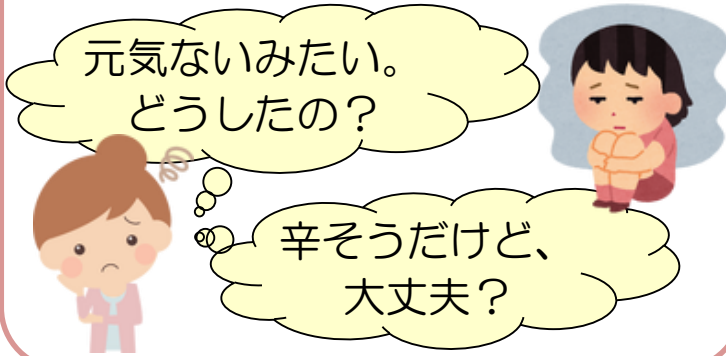


# 自殺予防のための8アクション

～周りのみんなができること～

## その1 気づき声をかける

周囲にいつもと違う様子の方は  
いませんか？  
気づいたら勇気を出して  
声をかけましょう。



## その2 じっくり聴く

辛い気持ちや苦勞を  
ねぎらいましょう。  
助言や結論をせかさず、  
受け止めましょう。



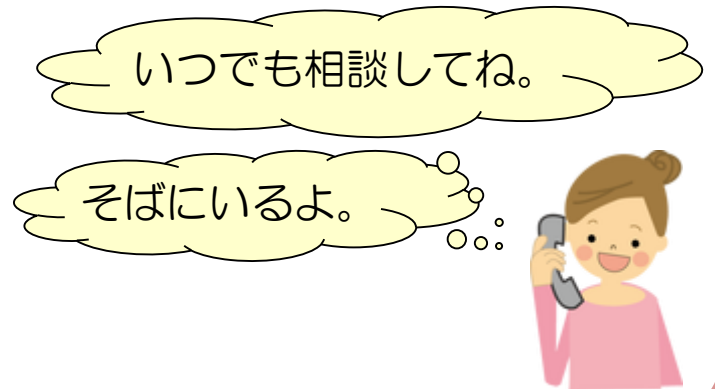
## その3 つなぐ

専門機関への受診や相談が  
安心してできるように  
サポートしましょう。



## その4 見守る

専門機関へつないだ後も  
寄り添い支えましょう。



## その5 抱え込まない

相談を受けた側も  
ひとりで抱え込まず、  
相談することが大切です。



# ～あなたの大切ないのちを守るために～

## その6 助けを求める

背負うのではなく、  
周囲に助けを求める力を身につけましょう。



ご相談ください！  
その悩み

こころの健康を支援する相談窓口

	相談窓口	電話番号	受付時間
自殺予防・自死遺族電話相談	三重県こころの健康センター 自殺対策推進センター	059-253-7823	毎週月曜日 13:00～16:00 (※1)
ひきこもり・依存症専門 電話相談	三重県こころの健康センター	059-253-7826	毎週水曜 13:00～16:00 (※2)
自殺予防 電話相談	三重いのちの電話	059-221-2525	毎日18:00～23:00
		0570-783-556	毎日10:00～20:00
		0120-783-556	毎月10日8:00～翌日8:00
働く人のメンタル相談	こころの耳電話相談	0120-565-455 メール相談実施	月・火曜日17:00～22:00 土・日曜日10:00～16:00 (※2)
悩み相談	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間365日
こどものための相談	子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
	チャイルドライン	0120-99-7777 ネット相談実施	毎日16:00～21:00 (※3)
こころの健康相談	三重県こころの健康センター こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	月～金曜日 10:00～16:00 (※2)
	伊勢保健所	27-5148	月～金曜日 8:30～17:15 (※2)
	伊勢市健康課	27-2435	月～金曜日 8:30～17:15 (※2)

※1 祝日の場合は火曜日に実施。年末年始を除く。 ※2 祝日、年末年始を除く。 ※3 年末年始を除く。

広報いせ毎月1日号 裏表紙裏面にも、様々な分野の無料相談を掲載しています。

## その7 つながる

日頃から地域の交流や活動に参加し、  
つながりをもちましょう。

あなたが困った時、  
支えてくれます。



## その8 早めの受診

治療でよくなるこころの病気の  
可能性があります。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが  
楽しめなくなった
- 楽にできていたことが今ではおっくう
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 訳もなく疲れたような感じがする

2つ以上該当し、その状態が  
ほとんど毎日2週間以上続く  
場合は、受診をしましょう。



「うつ病対策推進方策マニュアル」(厚生労働省)より

伊勢市ホームページにもこころの健康づくりに関する情報や、相談窓口・外部サイト等を掲載しています。

検索

伊勢市一健康づくりーこころの健康づくり

