

9月10日は世界自殺予防デー 9月10日～16日は自殺予防週間です

厚生労働省の自殺対策白書によると、全国での自殺者総数は、平成22年以降減少傾向にありますが、依然として未成年者の自殺については、横ばいが続いています。

尊い命を失わないためにも、家族や周囲の人、特に、この時季は、夏休み明けの子どもたちの変化に気を配るとともに、温かい心で接しましょう。

問合せ 健康医療課健康企画係（内線3422）

家族や友人など周りの人の様子がいつもと違うと感じたら…

- ①声をかける…まずは話すきっかけをつくり、さりげなく声をかけましょう。
- ②傾聴（本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける）…慌てずにじっくりと話を聴いてください。正しいかどうかを判断したり、安易に励ましたりする必要はありません。
- ③つなぐ（早めに専門家に相談するよう促す）…自分だけで解決しようとせず、医療機関や公的相談機関等の専門家への相談につなげましょう。
- ④温かく寄り添いながら見守る…専門家につなげた後も必要があれば相談に乗り、温かく寄り添いながら見守りましょう。

「こころの体温計」でメンタルチェックをしてみましょう！

「こころの体温計」とは、パソコンや携帯電話を使って、心のストレス度や落ちこみ度などを気軽に、いつでも、どこでも、簡単に、チェックできるシステムのことです。

このシステムは自分自身だけでなく、家族や友人など周りの人をチェックすることもできます。

今の「こころ」の状態はどうか…と思ったときに、ぜひご利用ください。

◆5つのモード

- ・本人モード
- ・家族モード
- ・赤ちゃんママモード
- ・ストレス対処タイプテスト
- ・アルコールチェックモード



◆利用方法

パソコンまたはスマートフォンで
久喜市 こころの体温計を検索。
右のQRコードからもアクセスできます。

<https://fishbowlindex.jp/kuki/>



お気軽にご相談ください

◆来所による相談

| 名称 | 所在地 | 電話番号 | 備考 |
|----------------|--------------|--------------|---|
| 中央保健センター | 久喜市本町5-10-47 | 21-5354 | ・精神保健福祉士によるこころの健康相談（要予約） 相談開催日は、各保健センターにお問い合わせください。 ・保健師による心や身体の健康相談（要予約） 祝日、年末年始を除く平日8時30分～17時15分 |
| 菖蒲保健センター | 久喜市菖蒲町新堀1 | 85-7021 | |
| 栗橋保健センター | 久喜市間鎌251-1 | 52-5577 | |
| 鷲宮保健センター | 久喜市鷲宮6-1-2 | 58-8521 | |
| 幸手保健所 | 幸手市中1-16-4 | 42-1101 | 精神保健福祉相談や保健師による精神保健に関する相談 祝日、年末年始を除く平日8時30分～17時 |
| 埼玉県立精神保健福祉センター | 伊奈町小室818-2 | 048-723-6811 | 県民（さいたま市以外の県内に居住する）を対象とする精神保健福祉の相談（要予約） |

◆電話による相談

| 名称 | 電話番号 | 内容 | 日程 |
|-----------|--------------|---------------|----------------------|
| 埼玉県こころの電話 | 048-723-1447 | 心の健康や悩みに関する相談 | 祝日・年末年始を除く平日9時～17時まで |
| 埼玉いのちの電話 | 048-645-4343 | 苦しみや悩みに関する相談 | 24時間365日 |
| | 0120-783-556 | | 毎月10日 8時～翌日8時 |