

## 自殺予防の4つのキーワード

### 気づく

家族や仲間の変化に気づいたら、声をかけてみましょう！

眠れていますか？

元気がないから心配しているよ



### 聴く

大切なことは、話をきくこと  
気持ちを尊重し、耳を傾けましょう！  
訴えや気持ちを否定せず、  
共感を伝えましょう。



### つなぐ

こころの病気、社会・経済的な問題などの  
専門家や相談機関につなぐことで、解決の  
糸口が見つかることがあります。



### 見守る

温かく寄り添うことが、  
大きなサポートになります。



## ご相談ください

| 相談窓口     | 電話番号         |
|----------|--------------|
| 西保健センター  | 0823-25-3542 |
| 東保健センター  | 0823-71-9176 |
| 音戸保健出張所  | 0823-50-0615 |
| 倉橋保健出張所  | 0823-53-1115 |
| 川尻保健出張所  | 0823-87-6130 |
| 安芸灘保健出張所 | 0823-70-7181 |
| 安浦保健出張所  | 0823-70-6061 |

呉市保健所 地域保健課

〒737-0041 呉市和庄1丁目2-13  
(すこやかセンターくれ3階)

電話 0823-25-3542

FAX 0823-25-3888

ホームページ

<https://www.city.kure.lg.jp/soshiki/44/kokorokenkou.html>



## こころの健康サポート

私たちは、多くのストレスを受けながら  
社会生活を営んでおり、誰もが、こころの  
健康を損なう可能性をもっています。

一人で悩んでいませんか？

「こころが疲れた」「いつもと様子が  
違う」と感じたら、早めにご相談ください。

呉市保健所

## ご相談ください

### こころが疲れていませんか

#### 自分で感じる変化

- 不眠（寝付きが悪い、夜中に目が覚めて眠れない）
- 気分が沈んで憂うつ
- 考えがまとまらず、物事に集中できない
- 自分を責める
- 何もする気が起こらない …など

#### 周囲が気づく変化

- 表情が暗く元気がない
- 仕事や家事の能率が落ち、ミスが多い
- 趣味や運動、外出をしなくなった
- 言動が変化した、身なりに構わなくなった
- 飲酒量が増えた …など

### 対人関係で悩んでいませんか？

### ひきこもりについて悩んでいませんか？

### 家族のことで悩んでいませんか？

### お酒や薬物、ギャンブルで悩んでいませんか？

### こころの病気ではないかと思うことはありませんか？

## 早めの相談が大切です

### こころの健康について

#### 呉市保健所のこころの相談

##### ◇精神科医による相談（要予約）

精神科医師による「こころ」の悩みの相談を行っています。ご本人はもちろん、ご家族や周囲の方からの相談も受けています。

##### ◇保健師、精神保健福祉士による相談

面接・電話による相談を行っています。  
問合せ・ご相談は、東・西保健センター、各保健出張所  
にご連絡ください。（連絡先は裏面をご覧ください）

#### 広島県内の電話相談

##### ☆広島いのちの電話

24時間、年中無休  
☎082-221-4343

##### ☆思春期こころの電話相談

月～金 9:00～16:00  
☎082-256-0007

##### ☆広島県立総合精神保健福祉センター

平日 9:00～12:00, 13:00～17:00（面接相談、予約制）  
☎082-884-1051（祝日、年末年始を除く）

#### 厚生労働省

##### ☆いのちSOS

24時間  
☎0120-061-338

##### ☆よりそいホットライン

24時間  
☎0120-279-338

## 秘密は必ず守ります

### 経済や生活について

#### ☆多重債務など消費生活相談

呉市消費生活センター ☎0823-25-3218

#### ☆法律・くらしに関する相談

弁護士・司法書士・行政書士による法律相談  
市民窓口課 ☎0823-25-3222

#### ☆生活・子育て・障害・介護に関する相談

生活支援課自立支援室（福祉の窓口）  
☎0823-25-3571  
こども家庭相談課 ☎0823-25-3599  
障害福祉課 ☎0823-25-3523  
介護保険課（介護サービス相談窓口）  
☎0823-25-3137

#### ☆人権に関する相談

人権・男女共同参画課 ☎0823-25-3465

#### ☆心配ごと相談

心配ごと相談所（社会福祉協議会）  
☎0823-25-8989

大切な人を自死で亡くされたあなたに  
**広島わかちあいのつどい 忘れな草**  
問合せ窓口：広島県立総合精神保健福祉センター  
☎082-884-1051

そのほか、広島県内には各地に  
自死遺族分かち合いのつどいがあります

広島 自死遺族 分かち合い 🔍 検索