

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	25-3542
東保健センター	71-9176
音戸保健出張所	50-0615
倉橋保健出張所	53-1115
川尻保健出張所	87-6130
安芸灘保健出張所	70-7181
安浦保健出張所	70-6061

呉市保健所 地域保健課

(すこやかセンターくれ3階)

〒737-0041 呉市和庄1丁目2-13

電話 0823-25-3542

FAX 0823-25-3888

ホームページ

<http://www.city.kure.lg.jp/>

こころの健康サポート

あなたのこころ 元気ですか？

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。
問い合わせ・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）

☆社会福祉法人広島いのちの電話

24時間、年中無休
☎082-221-4343

広島県自殺予防いのちの電話

毎月20日（8:00～20:00）
☎0120-375-568（フリーダイヤル）

全国自殺予防いのちの電話

毎月10日（8:00～翌8:00）
☎0120-783-556（フリーダイヤル）

☆こころの電話（広島県）

月・水・金 9:00～12:00, 13:00～16:30
☎082-892-9090（祝日、年末年始を除く）

☆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）

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 ☎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 ☎25-3222

☆子育て・生活・障害・介護に関する相談

子育て支援課 ☎25-3599
生活支援課（福祉の窓口） ☎25-3571
障害福祉課 ☎25-3523
介護保険課（介護サービス相談窓口） ☎25-3137

☆人権に関する相談

人権・男女共同参画課 ☎25-3465

☆心配ごと相談

心配ごと相談所（社会福祉協議会） ☎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

『ひとりではありません。
気持ちを語り合い支え合う場合があります。』

会場 東広島市市民文化センター
（サンスクエア東広島内）

窓口 広島県立総合精神保健福祉センター
☎082-884-1051