



3月は自殺対策強化月間です

☎ 健康福祉課 福祉係 ☎92-7964

平成27年の自殺者数は、全国で24,025人、佐賀県では157人となっています。自殺の多くは、様々な悩みや問題を一人で抱えるうちに、心理的に追い込まれた末の死です。あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか。かけがえのない命を守るために、できることから始めましょう。

1. 気付く

まずは声を掛けよう

発言や行動、体調の変化など、心や体のサインに気付いたら、「どうしたの?」「どこか具合が悪いの?」など、自分にできる声掛けをしていきましょう。

2. つなぐ

傾聴と専門家への相談を促そう

話ができるようになったら、時間をかけて悩みを聴きましょう。そのときは、善悪の評価や助言を急ぐ必要はなく、本人の気持ちや言葉を否定せずに、そのまま受け止めることが大切です。悩みや問題を聴いたら、専門機関への相談を促しましょう。

3. 見守る

焦らずに温かく見守り回復を支えよう

専門家に紹介したからといって、すぐに元気になるわけではありません。今までどおり自然な雰囲気や声で声を掛けたり、家庭や職場等で心や体の負担が減るように配慮したりして、焦らずに温かく見守りながら回復を支えていきましょう。

相談窓口（受付時間）

- ・佐賀いのちの電話（毎日24時間）
☎0952-34-4343
- ・佐賀県自殺予防夜間相談電話（毎日午前1時～午前7時）
☎0120-400-337
- ・佐賀こころの電話（平日午前9時～午後4時）
☎0952-73-5556
- ・鳥栖保健福祉事務所（平日午前8時30分～午後5時15分）
☎83-3579
- ・佐賀県精神保健福祉センター（平日午前8時30分～午後5時15分）
☎0952-73-5060
- ・こころネット佐賀（佐賀県ホームページで検索）

シナプソロジー健康教室 参加者募集

3月の自殺対策強化月間を踏まえ、心の健康と認知機能の向上を目的としたシナプソロジー教室を開催します。

シナプソロジーは、「二つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」ことで、脳に適度な刺激を与えながら、心身の活性化を図ります。

▶日時 3月1・8・15・22日（水）

午前10時30分～12時

▶場所 基山町福祉交流館 2階 交流広場（土足可）

▶内容 メンタルヘルスに関するミニ講話、シナプソロジー、簡単なヨガなど

▶対象 年齢性別不問（4回継続して参加できる方を対象としています。）

▶持参するもの

運動できる服装と靴、水筒、汗拭き用タオル、筆記用具など

※申込み・問合せ先

健康福祉課 福祉係 ☎92-7964