

# ひとりで悩まないで、誰かと話してみませんか。

あなたとあなたの大切な人の命を守るために

～9月10日から16日は「自殺予防週間」です～

- 自殺は、「さまざまな悩みが原因で、心理的に追い込まれた末の死」です。
- 悩みを抱えている人のこころのサインに気づいて、支えあうことが大切です。
- みんなで支え合い、「心理的に追い込まれない」社会を目指しましょう。

## こころの健康をチェックしてみませんか？

この2週間、ほとんど毎日続いているときにチェックをつけましょう。

- ①毎日の生活に充実感がない
- ②これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- ③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④自分が役に立つ人間と思えない
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥不眠が続き、生活に支障がある
- ⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある



次のどれかに当てはまる場合は、相談窓口等に相談してください。

- ◇ ①～⑤のうち2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合
- ◇ ⑥に該当する場合
- ◇ ⑦に該当する場合



ひとりで悩まず、ご家族だけで抱え込まずにご相談ください。

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| ▶ふくおか自殺予防ホットライン<br>フリーダイヤル | ☎092-592-0783 (24時間365日対応)<br>☎0120-020-767 (月～金16時～翌日9時、土日祝24時間対応)             |
| ▶福岡いのちの電話                  | ☎092-741-4343 (24時間365日対応)  |
| ▶北九州いのちの電話                 | ☎093-653-4343 (24時間365日対応)  |
| ▶いのちの電話フリーダイヤル             | ☎0120-783-556 (毎月10日8時～翌11日8時)  |
| ▶いのちの電話インターネット相談           | <a href="http://www.inochinodenwa-net.jp/">http://www.inochinodenwa-net.jp/</a> |
| ▶飯塚市健幸保健課 成人保健係            | ☎0948-24-4002   |
| ▶福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 健康増進課   | ☎0948-21-4875   |