

# 「こころ」と「いのち」みんなで支え合う郡上



## ～ 3月は自殺対策強化月間です～

3月は、卒業や転職、転居など、生活が大きく変わりやすい月です。環境が変わることとはやる気につながる反面、心の不調も出やすい時期です。周りの人のいつもと違う様子に気づいたら、声をかけ、話を聞いて、必要な時には相談窓口をご利用ください。

### こころの声を耳を傾けていますか？

令和3年7月に行った、郡上市健康福祉推進計画実態把握調査では、ストレスが「ある」「時々ある」または「非常に感じた」「感じた」と答えた人は、全ての年代で80%前後ありました。ストレスは意欲につながるなど、すべてが悪いものではありませんが、過度なストレスは心や体の不調につながることがあります。

眠れない、訳もなく不安に襲われる、食欲がない、仕事や勉強がはかどらないなど、自分自身や周りの人の心や体の変調に気づいたら、早めに身近な人や専門機関に相談しましょう。

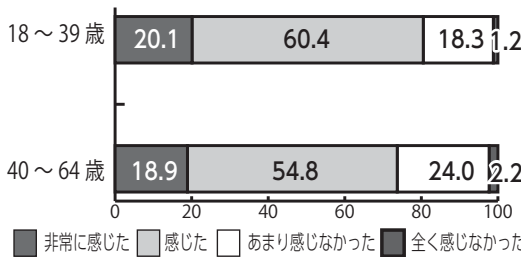
### ◆こころの相談窓口◆

- ◎こころの健康相談（医師による市内保健センターでの相談）  
（要予約） 関係健所  
☎ 0575・33・4011
- ◎臨床心理士等のこころの相談（要予約） 健康課  
☎ 88・4511

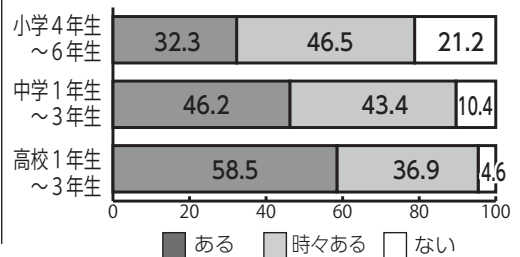
◎健康相談（保健師による相談）  
（面談は要予約） 健康課

☎ 各振興事務所駐在保健師  
※その他の相談は、市ホームページ「こころの問題に関する相談窓口」でも紹介しています。

最近1か月間にストレスを感じたことはありましたか



ストレスを感じることはありますか



令和3年度健康福祉推進計画実態把握調査結果より

### ストレスを溜めない コツを身につけよう

心の健康も体の健康と同様に、規則正しい生活習慣は大切です。また、身近なストレス解

消法を持つことも有効です。これらのほかに、「物事の考え方、見方を工夫する」ことで心にゆとりが生まれることがあるので、一部を紹介します。

絶対にはげなければならぬ  
できれば〇〇ができるように

違つやり方もある

これだけでできた

これだけしかできなかった

このやり方しかない

できない時もある。次に生かすことが大事

きつとうまくいかない

次はきつとうまくいく！

人の数だけ考え方があがる

〇〇さんのやり方は気に入らない、自分と合わない

市内の関係機関が連携してみなさんを支援します！

### 郡上市いのち支え合い 虐待防止推進協議会

20の関係機関や団体と連携して心の健康づくりや自殺予防、児童・高齢者・障がい者の虐待防止に向け、相談や啓発活動を行っています。

#### ◇自殺予防に関すること

大和保健福祉センターやまつつじ  
☎88-4511

#### ◇子どもに関する気になること

健康福祉部児童家庭課 ☎67-1817

#### ◇高齢者に関すること

地域包括支援センター ☎67-0008

#### ◇障がい者に関すること

基幹相談センター ☎67-1811