



# 「こころ、元気ですか？」

## ～ 3月は自殺対策強化月間です～

3月は人間関係や日常生活が大きく変化する時期です。「何もやる気が起きない」「よく眠れなくなった」などということはありませんか。悩みを抱えていたり、つらいことがあつたりすると、こころが疲れ、心身に様々な影響が現れます。不安やストレスで身動きが取れなくなる前に、こころの声に耳を傾けてみましょう。

### 郡上市いのち支え合い (自殺対策) 行動計画

市では、市民一人ひとりがつながりを大切にし、支え合い、地域や関係機関が連携して自殺のない地域づくりを進めるため、「第2次郡上市いのち支え合い(自殺対策) 行動計画」を策定(令和4年3月)しました。「こころ」といのちみんなを支え合う郡上」を合言葉に4つの取組みを推進しています。

#### ① 関係機関の連携強化

地域のネットワークを強化し、連携して取組みを推進します。

#### ② こころの健康づくりと自殺予防についての普及啓発

こころの健康づくりに関する正しい知識の普及、相談窓口や利用方法に関する啓発を行います。

#### ③ 自殺対策を支える人材の育成

早期対応の役割を果たす人材(ゲートキーパー)の育成をすすめます。

#### ④ 生きることの促進要因への支援

相談窓口の充実を図るとともに、つながりや居場所づくりを推進します。



郡上市いのち支え合い(自殺対策)行動計画

不安や悩み、つらい気持ち  
一人で抱え込んでいませんか

不安や悩みがあるのに「迷惑をかけたくない」「どうせ、分かってもらえない」

と一人で抱えていませんか。周りには、あなたの思いを受け止めてくれる人が必ずいます。少しだけ勇気を出して、信頼できる人や相談窓口で話してみましょう。

### 身近に気になる人はいませんか

こころのSOSは自分では気づきにくいこともあります。中には、気づいたとしても誰にも相談できない人もいます。家族や仲間の変化に「あれ？いつもと違うな」と気づいたら、「どうしたの？」と声をかけてみましょう。あなたの「気にかけているよ」というメッセージを相手に伝えてみましょう。

こころの相談窓口	
健康相談 臨床心理士等の相談	健康課 0575-88-4511
こころの相談	関保健所 0575-33-4011
いのちの電話	岐阜いのちの電話協会 0120-434-376 月～日曜日 午後7時～午後10時 郡上市内からの固定電話は 通話料無料

### 「令和4年度大切ないのち ポスターコンクール」 最優秀作品を紹介します

市内小中学生を対象として、「大切ないのち」をテーマとしたポスターを募集しました。最優秀作品は市内に掲示し、いのちの大切さについて広く啓発しています。



小学校1～3年の部

大中小学校3年 田中 莉央



小学校4～6年の部

八幡小学校4年 石田 梨乃歩



中学校の部

八幡中学校2年 鷺見 莉央