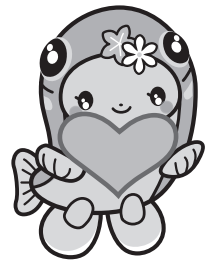


# 「こころ、元気ですか？」

## ～ 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。様々な悩みを抱えた時、心理的に追い詰められる可能性は誰にでもあります。ひとりで悩みを抱えず、信頼できる人や相談窓口で話してみましょう。

「助けて」と言える力とは？

苦しい時や困っている時に、誰かに助けを求めたり相談する能力を「援助希求能力」と言います。メンタルヘルスの不調を深刻化させないための重要な能力であり、積極的なストレス対処方法のひとつです。

ひとりで悩まなうぞー！

不安や悩み、つらい気持ちがあるのに「迷惑をかけたくない」「どうせ、分かってもらえない」とひとりで悩みを抱えていませんか。自分一人で行き詰まってしまった時に、誰かに助けを求めることはとても大事なことです。身近な人に話しづらい場合は、相談窓口を利用してみましょう。あなたを理解してくれる人は必ずいます。

相談窓口

(郡上市ホームページ)

悩みを抱えた時、つらい時、こころの病気かもしれないと思う時の相談窓口を紹介します。

『郡上市こころ相談』で

検索



相談窓口

### こころの相談窓口

健康相談 臨床心理士等の相談	市役所健康課 0575-88-4511	いのちの電話	岐阜いのちの電話協会 0120-434-376 月～日曜 午後7時～午後10時 第1・3土曜 午前8時～午後10時 郡上市内からの固定電話は 通話料無料
こころの相談 (精神科医による専門相談)	関保健所 0575-33-4011 毎月第3金曜 午後1時20分～3時		

「自殺対策街頭キャンペーン」を開催します

啓発グッズ等を配布し、心の健康づくりについて広く啓発を行います。

日時 3月4日(月) 11時30分～12時  
場所 大和リバーサイドタウン Pio周辺

出前講座「ゲートキーパー養成講座」の受講団体を募集します

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聞いて」「必要な支援につなげ」「見守る」人をいいます。ゲートキーパーになるための特別な技術や資格は必要ありません。あなたもだれかの支えになってみませんか？

対象 おおむね10人以上の団体

講師 精神保健福祉士または臨床心理士  
(講師の指定はできません)

内容 こころの健康づくりに関すること  
上手な話の聴き方(傾聴)

アルコール(飲酒)の知識等

費用 無料

日時 要相談

問 大和保健福祉センターやまつじ(健康課)

88・4511