

「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～



不安や悩み、ひとりで抱えないで

3月は、卒業や入学、就職、転勤、引越しなど、生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期です。

「眠れない」「食欲がない」「怒りやすくなった」「口数が減った」「ひきこもりがち」といった不調や悩みを感じることはありませんか。

悩みがあっても、“迷惑をかけたくない”“分かってもらえないような気がする”と思い、一人で抱え込んでいる人もいるかもしれません。誰かに相談をするということはエネルギーのいることでもあります。でも、少しでも勇気を出して、信頼できる人や相談窓口と話してみませんか。

身近な相談先	
健康相談 臨床心理士等の相談	市役所健康課(やまつつじ) 88-4511 【要予約】(受付: 平日 8時30分～17時15分)
こころの健康相談	関保健所 0575-33-4011 【要予約】(受付: 平日 9時～17時)
いのちの電話	岐阜いのちの電話協会 0120-434-376 月～日 午後7時～午後10時 第1・3土曜 午前8時～午後10時

左記のほかにもさまざまな相談先があります。悩みの種類や、相談方法など、ご自身にあった相談先をみつけてみませんか。詳しくは市ホームページをご確認ください。

また、どこに相談したら良いかわからないときは、まず「健康課(やまつつじ) 88-4511」までご連絡ください。



市ホームページ

令和6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

郡上市いのち支え合い虐待防止推進協議会では、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コンクールを行ったところ、心こもった素晴らしい作品がたくさん寄せられました。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。



中学校の部
大和中学校1年 山田彩華さん



小学校4～6年の部
三城小学校5年 末松夢菜さん



小学校1～3年の部
口明方小学校3年 林文真さん

郡上ケーブルテレビ行政情報番組

「健ちゃん福ちゃん」で応募者全員の作品を紹介しています。

放送日: 2月22日(土)～3月7日(金)

問 大和保健福祉センターやまつつじ(健康課) 88-4511