

まずは声を掛けることから始めよう

大切な人の 心と命を守るために

身近な人が悩んでいることはありませんか。
大切な人の心と命を守るために、私たちができることを紹介
します。
☎精神保健福祉課(☎504-2228、☎504-2256)

気付いて
ください

悩みを抱えている人がいたら

仕 事や人間関係、経済的な問題などでストレスが続くと、誰もが心の健康を損ないやすくなります。悩みを抱えた人は「人には言えない」「どうしたらよいか分からない」などの孤立した状況に陥る恐れがあります。

身近な人の様子がいつもと違う場合、悩みを抱え込んでいるかもしれません。そうした変化に気付いたら、まず声を掛けることから始めてください。話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることが、大切な人の心と命を守ることに繋がります。

気付き・声掛け

身近な人の変化やサインに気付いたら、自分にできる声掛けをしましょう

見守り

焦らず優しく寄り添いながら見守り、必要に応じて専門家に情報を提供しましょう

大切な人の
心と命
を守るため私たちに
できること

傾聴

否定したり表面的に励ますことはせず、本人の気持ちを尊重してじっくり悩みを聴き、相手を大切に思っていることを伝えましょう

つなぎ

心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているなら、できるだけ早く専門家に相談するよう促し、つなげましょう

次のようなサインが数多くある場合は、自殺(自死)の危険が迫っています。すぐに下の相談窓口や専門家に相談しましょう。

- うつ病の症状がある(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く^{※2})
- 原因不明の身体の不調が長引く
- お酒の量が増える ● 安全や健康が保てない
- 食欲がない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって大切なものを失う(職、地位、家族、財産^{※2})
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺(自死)を口にする ● 自殺未遂に及ぶ

相談できる窓口があります

* 祝・休日、年末年始、8月6日は除く

● 心の健康に関する相談

広島いのちの電話	☎221-4343	24時間(年中無休)
全国自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日の8:00~翌日8:00
毎日コロナフリーダイヤル	☎0120-783-556	毎日16:00~21:00
県自殺予防いのちの電話	☎0120-375-568	毎月20日の8:00~20:00
こころのライン相談 @広島県	火・木・日曜日の17:00~21:00	広島県に在住、通勤、通学の39歳以下の人対象

保健センター (区地域支えあい課)	中	☎504-2109	安佐南	☎831-4944	【精神保健福祉相談員による相談】 月~金曜日の8:30~12:00* ※面接相談は要予約 【精神科医師による相談】 南・佐伯区は第1・3木曜日、中・東・西・安佐南区は第2・4木曜日、安佐北・安芸区は第3木曜日の13:30~15:00* ※要予約
	東	☎568-7735	安佐北	☎819-0616	
	南	☎250-4133	安芸	☎821-2820	
	西	☎294-6384	佐伯	☎943-9733	

精神保健福祉センター	☎245-7731	電話相談 月~金曜日の8:30~17:00* ※面接相談(要予約)は月~金曜日の9:00~17:00*
自殺(自死)防止相談電話	☎245-9673	月~金曜日の9:00~16:00* 死にたいほどのつらい気持ちや自死(自殺)に関する本人や家族からの相談に専門相談員が応じます
こころの電話	☎892-9090	月・水・金曜日の9:00~12:00、13:00~16:30(祝・休日、年末年始は除く)

● 精神科疾患の医療相談、医療機関の紹介

精神科救急情報センター	☎892-3600	24時間(年中無休)
-------------	-----------	------------

● 借金問題に関する相談

消費生活センター	☎225-3300	10:00~19:00 (火曜日、年末年始は除く)
----------	-----------	------------------------------

● 経済的な生活上の困りごとに関する相談 (生活保護受給中の人は対象外)

くらしサポートセンター	中	☎545-8388	安佐南	☎831-1209
	東	☎568-6887	安佐北	☎815-1124
	南	☎250-5677	安芸	☎821-5662
	西	☎235-3566	佐伯	☎943-8797
月~金曜日の8:30~17:15*				

● 職場のハラスメントや労働問題に関する相談

広島労働局総合労働相談コーナー	☎221-9296	月~金曜日の9:00~17:00 (祝・休日、年末年始は除く)
-----------------	-----------	------------------------------------

● 子どものいじめに関する相談^{※2}

いじめ110番	☎242-2110	24時間(年中無休)
---------	-----------	------------

● 青少年に関する相談(児童・生徒・保護者も可)

青少年総合相談センター	☎242-2117	月~土曜日の9:00~17:00* 青少年のさまざまな問題について専門的な立場から相談に応じます ※面接相談は要予約
-------------	-----------	---

水・みどり・いのちの輝くまち

広島市みどりの基本計画

市民、企業、行政などが連携しながら、潤いのあるみどりのまちづくりを進めていくため、「広島市みどりの基本計画」を改定しました。
☎緑政課(☎504-2396、☎504-2391)

市 は、被爆からの復興の歩みの中で、水と緑が輝く潤いのある平和都市の実現を目指し、平和大通りや平和記念公園、河岸緑地などを整備し、緑を育む活動への市民参加の促進などに取り組んできました。

緑は潤いのある生活環境や良好な都市環境の形成など、さまざまな役割を持っています。また、地球温暖化の防止や防災、花壇づくりなどを通じた地域コミュニティの形成など、都市の課題解決に、緑の持つ多様な機能を生かすことができます。

同計画では、将来の世代に受け継ぐための「みどりの将来像」を描き、市民、企業、行政などが連携しながら潤いのある緑のまちづくりを進めていく基本的な方針を示しています。

基本理念

- 平** 和を実感できるまち
- 水** 緑を大切にすするまち
- ゆ** とりとやすらぎが感じられるまち
- 花** と緑と音楽のあふれる美しいまち

みどりの将来像

みどりに関わる基本方針と主な取り組み

魅力あるまちの基盤となるみどりの創出と活用

中央公園の再整備や比治山公園の「平和の丘」構想の取り組みなど、公園本来の「くつろぎの空間」の充実に加え、民間活力を活用し、花と緑にあふれるオープンスペースなど「にぎわいの空間」の創出に取り組みます。



旧市民球場跡地の活用(イメージ)

多面的な機能を有する豊かなみどりの保全と活用

市域の3分の2を占める森林を、健全な状態で次世代に引き継ぐため、間伐材の活用や人材育成、中山間地域の活性化などに取り組みます。



里山林の整備

広島らしい景観を形成するみどりの創出と活用

市街地を流れる河川や河岸緑地、平和大通り、平和記念公園など、水と緑に囲まれ、恵まれた環境を生かし、「水・花・緑のネットワーク」の形成を図ります。



平和記念公園と平和大通りの緑

市民とともに取り組む持続可能なみどりづくりと活用

さまざまな人がみどりづくりに積極的に参画し続けることができる仕組みを整備することで、自分たちのまちの緑は自分たちで育むという意識の醸成を図ります。



市民との協同による花壇づくり

水・みどり・いのちの輝くまち ひろしまの実現