

大切な人の心と命を守るために

ストレスが続くと心の健康を損ないやすくなり、精神的に追い込まれた結果、自殺(自死)に至ることもあります。身近な人が悩んでいることに気付いたら、まずは声を掛けてみてください。

☎精神保健福祉課(☎504-2228、☎504-2256)

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と

きは、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、まず声を掛けてみてください。話をじっくり聴いて、必要な支援につなげ、焦らず優しく見守ることが、大切な人の心と命を守ることにつながります。



気付いてください このサイン

次のようなサインや状況が数多くある場合は、自殺(自死)の危険が迫っており、より注意が必要です。すぐに下記の相談窓口にご相談するか、専門家に情報を提供しましょう。

- 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 など)
- 原因不明の体の不調が長引く
- お酒の量が増える
- 安全や健康が保てない
- 食欲がない
- 重症の体の病気になる
- 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 など)
- 仕事の負担が急に増える、失敗をする、職を失う
- 自殺(自死)を口にする
- 自殺未遂に及び

募集します

広島いのちの電話 相談員養成講座の受講生

対象者 20~65歳の人
募集期間 3月31日(休)まで

申し込み 電話かファクスで、広島いのちの電話(☎221-3113、☎221-6778)へ

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
思春期こころの電話相談	☎256-0007	平日10:00~16:00
こころのライン相談 @広島県	火・木・日曜日の17:00~21:00	県内に在住、通勤、通学の39歳以下の対象

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殺(自死)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)
----------	-----------	--------------------------

● 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など

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

● 青少年に関する相談

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
-------------	-----------	---

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

「1回だけなら」「すぐやめられる」などの軽い気持ちで始めると、気付けば体も心もぼろぼろになり、家族や友人など周りの人にも深刻な影響を与えます。それが薬物乱用の怖さです。

☎環境衛生課(☎241-1585、☎241-2567)

大麻は有害

大麻で検挙される人は、7年連続で増加、特に10代、20代の割合が著しく増えています。インターネットなどでは、「有害性がない」など誤った情報が氾濫していますが、間違いです。

従来の「乾燥大麻」に加え、「大麻リキッド」など新しいタイプの加工品も出回っています。



乾燥大麻



大麻リキッド 大麻ワックス

出典：厚生労働省

体に深刻な影響が

薬物乱用は、脳にダメージを与え、さまざまな障害を引き起こします。

きっぱりと断る

薬物の誘いは、きっぱり、はっきりと断りましょう。断りにくければ、とにかくその場から立ち去りましょう。

● 市公式 YouTube チャンネルで動画を配信中



相談窓口

◆市精神保健福祉センター(☎245-7731、☎245-9674)

保育・介護に携わる人を応援します

保育・介護に携わる人を応援するため、市では地元企業などと協力して、買い物支援サービスを行っています。

☎雇用推進課(☎504-2244、☎504-2259)

■ 加入対象

市内にある民間の保育・介護事業所 など ※職種、雇用形態に制限はありません

■ 会費(事業者負担、職員(会員)1人当たり)

500円/月(年間6,000円)

■ サービス内容

- ① 買物補助券(年間1万2000円/人)を利用した買い物
- ② 会員証の提示による買い物引きき など(例:毎月〇日に5%引き など)

加入要件や申し込み方法など詳しくは、右の二次元コードか広島サンプラザ(☎278-8001、☎278-7011)へ



利用はサポート企業のお店で

買い物支援サービスは、サポート企業の約450店舗(イオンリテール、イズミ、フジ、フレスタ、マックスバリュ西日本、ウォンツ など)で利用できます。



上のマークが掲示された店舗で使えます

事業者利用者の声

利用者 事業者
割引サービスなどの特典もあり、お得だなと思います
職員が喜んでくれ、職員間の会話のきっかけにもなっています