

3月は自殺対策強化月間です

人の「命」は何ものにも代えがたいものです。家族や友人、職場仲間など、身近な人が「いつもと違う」様子ということはありませんか？悩んでいる人に気づき、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることが大切です。



気づき

家族や仲間の変化に
気づいて声をかける

身近な人が「いつもと様子が違う」と気づいたら…
声かけの例

- 「どうしたの？何か辛そうだけれど…」
- 「何か悩んでる？良かったら話して」
- 「なんか元気がないけれど、大丈夫？」
- 「何か力になれることはない？」



傾聴

気持ちを尊重し、
耳を傾ける

話を聴くときは…
ポイント

- ・「相手を心配している気持ち」を伝える
- ・悩みを真剣な態度で受け止める
- ・誠実に、尊重して相手の感情を否定しない
- ・話を聞いたら、ねぎらいの言葉をかける



【こころの相談に関する窓口】

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

| 相談窓口 | 電話番号 | 時間 |
|--------------------------|--------------------------------|---|
| 上三川町健康福祉課 成人健康係 | 0285-56-9133 | ・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分 |
| 栃木県精神保健福祉センター | 028-673-8785 | ・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分 |
| 県南健康福祉センター | 0285-22-6192 | ・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分 |
| こころのダイヤル | 028-673-8341 | ・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前9時～午後5時 |
| 栃木いのちの電話 | 028-643-7830 (0120-783-556) | ・毎日、24時間 (毎月10日午前8時～ 翌日午前8時までフリーダイヤル) |
| 【18歳まで対象】 チャイルドラインとちぎ | 0120-99-7777 | ・毎日(年末年始を除く) ・午後4時～午後9時 (金曜日は午後11時まで) |

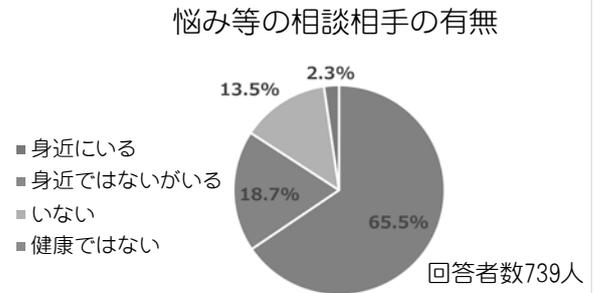
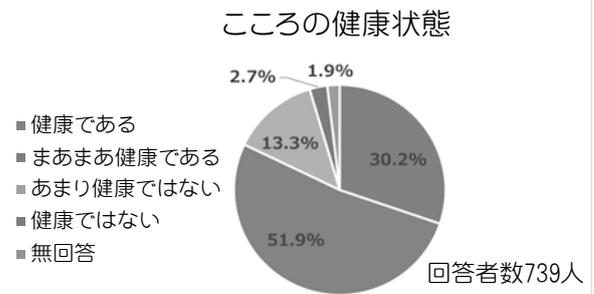
▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎569133

連載

上三川町の健康の「見える化」⑩

今月は上三川町に住む人のこころの健康状態についての数値を見ていきましょう。

平成29年度に調査したアンケートでは、こころの健康状態について「あまり健康ではない」「健康ではない」と答えた人は16%いました。一方、悩み等の相談相手の有無について「いない」人は13.5%いることがわかっています。精神的に苦しいとき、誰かに話を聞いてもらうだけでもこころが軽くなるものです。身近な人には相談しづらいという人も、6ページの「こころの相談に関する窓口」に相談先が掲載されていますので、ぜひご活用ください。



▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎569133

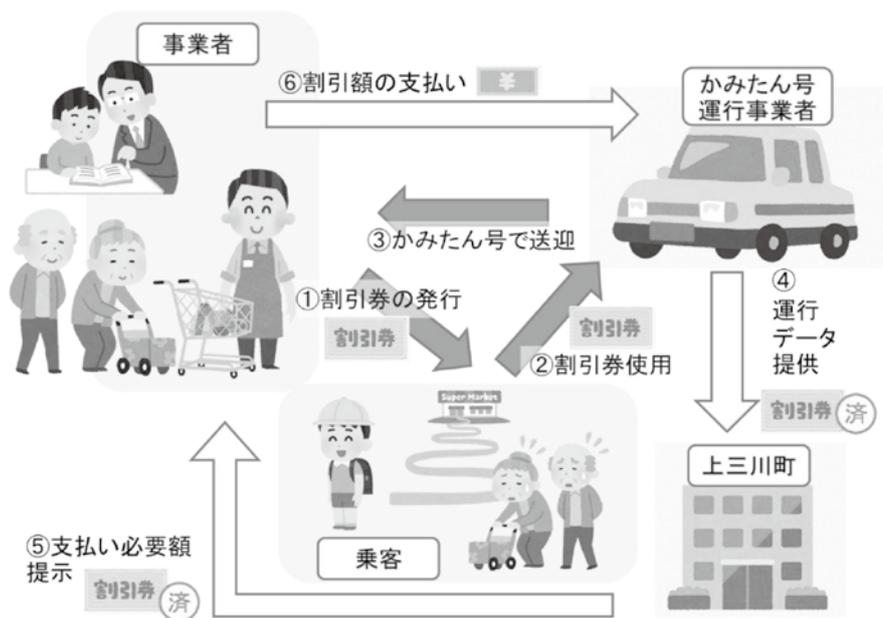
デマンド交通かみたん号「割引券発行制度」を開始しますので、事業者様のご参加を募ります

町では、デマンド交通かみたん号を運行し、町民の皆さまを自宅等から目的地まで、ドアツードアで送迎しております。この度、割引券発行制度を開始しますので、事業者様のご参加を募ります。

この制度の内容は図のとおりとなります。事業者様には、割引券を発行いただく(①)とともに、使用された割引額を支払いいただく(⑥)ものです。

発行や利用の条件は「〇〇〇円お買い上げごとに割引券〇円分を進呈」や、「〇〇店往復のみ利用可能」など自由に定めていただけます。

お出かけ、お買物等の新しいスタイルの提案として、発行の意向がありましたらご連絡・ご相談ください。



▶問い合わせ先＝地域生活課 生活係 ☎569129