

健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

～歩こうよ ^{ちよきん}貯筋で延びる 健康寿命～ 健康づくり運動習慣推進チーム

心の健康編

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

3月は自殺対策強化月間です ～支え合おう 心といのち～

コロナ禍の影響もあり、生活や仕事がかたくなかったり、ストレスが溜まっている方が増えています。ご自身の心や身体は疲れていませんか。そして、ご家族や身近な方の様子はいかがでしょうか。すぐに解決しなくても、気にかけてくれている人がいる、話を聞いてくれる人がいるだけで大きな支えとなります。

★私たちにできること



- 【気づき】 何か変だなと感じたら声をかけてみる。
- 【傾聴】 心配していることを伝え、否定をせずに話を聴く。
- 【つなぎ】 一人で抱え込まず誰かに相談を。相談窓口の紹介。
- 【見守り】 いつでも相談に乗ることを伝え、温かく見守る。

こんな風に声をかけてみてください

「最近眠れてる？」 「ごはん食べられてる？」

「元気ないように見えるけど何かあった？よかったら話してよ。」

★専門の相談窓口があります

悩みを抱えている方も、相談を受けた方も、一人で抱え込まないでください。ご相談お待ちしております。

●こころの健康相談

- 富士見町住民福祉課 保健予防係 (保健センター)
月曜日～金曜日 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分 ☎62-9134
- 諏訪保健福祉事務所
月曜日～金曜日 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分 ☎57-2927
※精神科医師や弁護士による予約制の相談も行っています。詳しくはお問い合わせください。
- 長野県精神保健福祉センター
月曜日～金曜日 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分 ☎026-227-1810

●自殺予防のための相談

「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自死してつらい」など、自殺に関する相談をお受けします。

- こころの健康相談統一ダイヤル (長野県精神保健福祉センター内)
月曜日～金曜日 (祝日を除く) 午前9時30分～午後4時 午後6時30分～10時 ☎0570-064-556

●くらしと健康の相談会 ～法律相談と健康相談～ 問 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927

失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じ、あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。相談は無料で、秘密は守られます。

【日時】 3月3・10・17・24日(木) 午前10時～午後3時 (正午から午後1時を除く)

【会場】 諏訪保健福祉事務所 (諏訪合同庁舎2階)

【予約】 相談希望日の前週金曜日、正午までに電話でお申し込みください。(☎57-2927)

●ひきこもりについての相談

ひきこもりとは、仕事や学校に行っていない、自宅にこもっている、家族以外の人とのつながりが無い、という状態が数か月以上にわたり続いている状況です。心配だな、気になるなど感じたら、お気軽にご相談ください。

- 富士見町住民福祉課 社会福祉係 ☎62-9144 / 保健予防係 (健康センター) ☎62-9134
月曜日～金曜日 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分