

が つ け ん こ う

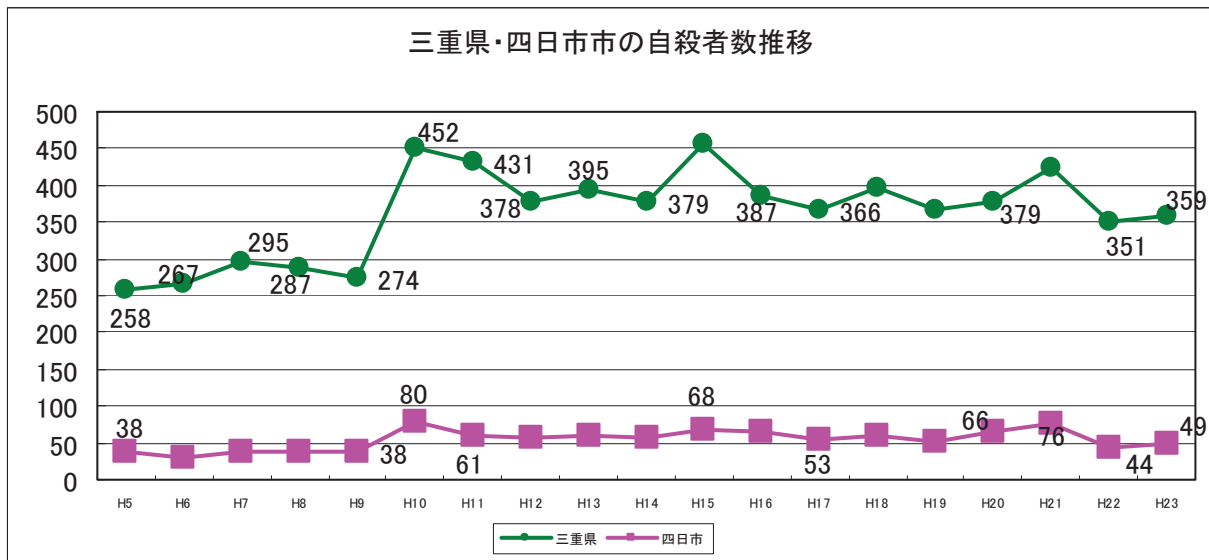
2月健康だより

ぜんこく やく まんにん かた みすか いのち た
全国では約3万人の方が自ら命を絶っています。

にほん にち じさつしゃ
日本のどこかで1日に80~90人の自殺者があります。

そして、毎年、三重県でも約350人、四日市市でも60人前後の方が
な じさつみすい ばい かんが
亡くなっています。また、自殺未遂者はその10倍と考えられています。

すうすい



じんこうどうたいとうけい

※人口動態統計

たい さく きょう か げつ かん

3月は自殺対策強化月間です!

そうだんまどぐち

こころの相談窓口

でんわ

電話 059-352-0596



あなたもわたしも メンタルパートナー



自殺を本気で考えた人の6割が、誰にも相談していないと言われています。

しかし、自殺される多くの方は、何らかのサインを出しています。そのため、

身近な人がそのサインに気づき、声をかけ、必要な時に相談機関につなぐことが大切です。

メンタルパートナーとは・・・

自殺予防について正しい知識を持ち、身近な人の変化に気づき、自殺を考えている人、悩んでいる人を相談窓口等へつなぐ役割が期待される人です。

メンタルパートナーになるためには・・・

メンタルパートナー研修の受講が必要です。四日市市では、5人以上の集まりで20分あれば、出前講座「メンタルパートナー研修」の申込みを受け付けています。

・・・申込み・お問い合わせは、四日市市保健所 保健予防課まで・・・

♡♡ 自殺予防のための行動 ♡♡ ～ 4つのポイント ～

変化に気づく

気づき

じっくり聴く

傾聴

見守り

つなぎ

専門家につなぐ

あせらず見守る

【四日市市保健所 保健予防課 TEL 059-352-0596】

保健所ホームページ

<http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu8288.html>