

自分自身や身近な人のこころの健康を守ろう

いきいきと自分らしく生きるために、こころの健康は大切です。



こころの健康を
保つためにした方が
いいことは？

- 「いやしの場」をもち、ストレス解消方法や趣味、生きがいを見つけましょう。
- セルフコントロール力（くよくよしない、思考を切り替えてみるなど）を高めましょう。



- 子どもが家庭以外でも安心できる場や甘えられる他人の存在を作ってあげましょう。
- 困った時には助けを求められるように、子どもには「SOS の出し方」について周りの大人が伝えていきましょう。



- 自分から意識して人に声をかけ、お互いに声をかけやすい関係をつくりましょう。
- いろいろな人と話をし、さまざまな意見や立場の人がいることを知りましょう。



それでもつらいときは、ひとりで悩まずまずは相談してみませんか？

気づいてください！こころのサイン

9月10日～16日は自殺予防週間です

- ☐ 眠れていますか？
- ☐ 気分が沈む、やる気がでない、何をしても楽しめないなどの症状はありませんか？
- ☐ お酒を飲む量が増えていませんか？



専門医に直接相談してみませんか

こころの健康相談（予約制）

- ☎ 2 か月に 1 回（奇数月）
※詳細は広報とべ「くらしのカレンダー」をご覧ください。
- 📍 保健センター 📞 無料
- 📞 保健センター ☎ (962) 6888



SNS で相談してみませんか

こころといのちのライン相談

- 相談時間
18:00～22:00（最終受付 21:30）
【日・水・木曜日】
（水・木曜日が祝日、年末年始の場合も相談対応します。）



電話で相談してみませんか

こころといのちのほっとダイヤル
☎ 0120-188-556（通話料無料）

相談時間

- 【平日】17:00～翌日 9:00
- 【土・日曜日、祝日、年末年始】24 時間

よりそいホットライン
☎ 0120-279-338（通話料無料）

相談時間 24 時間 365 日

町相談窓口（保健センター）

☎ (962) 6888

相談時間 平日 8:30～17:15

問 保健センター ☎ (962) 6888

こちらの
HP も
ご覧ください

愛媛県
「自殺対策相談窓口」

