プラムだより
健康づくりセンター

9月10日～16日は自殺予防週間です。

問 健康こども課健康づくり班　☎(82)3400

気づきあえる、声をかけてあげられる。自殺を予防できる社会は、思いやりとやさしさがあふれる社会です。それを作ることができるのは、私たちひとりひとりです。

自殺の要因とされる社会的制度や習慣は、簡単には変えることができません。

しかし、自殺の社会的要因をすぐに無くせないにしても、自殺を予防する「気づき」や「声かけ」といった思いやりとやさしさにあふれた社会づくりは、みんなで継続的に取り組んでいくことで可能になります。

変化に気づいたら声かけを

身近に悩んでいる人がいたら、勇気を出して「一緒に帰ろう」「ずっとそばにいるよ」「よかったら話を聴くよ」など、声をかけてみましょう。

一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じています。声をかけ、よく聴き、一緒に悩み、考えることが孤立を防ぎ、安心につなげられます。

まずは悩んでいる状況を無視せず、心配していることを伝えてみましょう。

勇気を出して相談してみましょう

電話やSNSなど、様々な相談機関があります。一人で抱え込まずに、まずは相談してみましょう。ほんの少しの行動や勇気で、自分や周りの人が救われるかもしれません。

相談先

心の健康相談統一ダイヤル
☎0570(064)556
土・日・祝休日・年末年始を除く午前9時～午後10時

よりそいホットライン(24時間対応)
☎0120(279)338
FAX 0120(773)776

インターネット
「自殺対策」「いのちつなぐFacebook」と検索

厚生労働省SNS相談「こころのほっとチャット」

こころの体温計

60歳以上の方へ　スマホ教室を開催します

申問 社会文化課　☎84－1358

スマートフォンの使い方が学べる、初心者向けの講座を開催します。

と　き　各教室2回開催　午後1時～4時30分

教室名	1回目	2回目
A	9月7日(水)	9月14日(水)
B	9月21日(水)	9月28日(水)
C	10月5日(水)	10月12日(水)
D	10月19日(水)	10月26日(水)
E	11月9日(水)	11月16日(水)
F	11月30日(水)	12月7日(水)

ところ　町民会館　※開催日によって使用する部屋が異なります。

内　容

1回目	・電源の入れ方　・ボタンの操作 ・電話のかけ方　・カメラの使い方 ・インターネットの使い方
2回目	・地図アプリの使い方　・SNS(LINEの使い方) ・マイナンバーカードのオンライン申請(A～E教室) ・新型コロナウイルスワクチン接種証明書アプリの使い方(F教室)

対　象　60歳以上で、町内在住・在勤の方

定　員　各教室8名(先着順)

参加費　無料

持ち物　スマートフォン、筆記用具　※当日はマスクの着用にご協力をお願いします。

申込方法　電話または社会文化課窓口(月曜日を除く平日)