

9月10日～16日は自殺予防週間です

町では「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指しています。

自殺の多くは予防が可能です。ちょっとした行動や、勇気を出して相談することで、次のステップを見いだせることができるかもしれません。

その行動や勇気を出した行動(相談)は重いものではなく、「互いに支え合う時間にしよう」というものです。

①少し立ち止まり、周囲の人にそっと手を差し伸べたり、勇気を出して相談しましょう。(家族や友人、同僚、あるいは見知らぬ人でも。)

②その小さな行動や相談したことで、あなたや誰かの人生を支えることになるかもしれません。

③あなたが「気にかけている」とそっと伝えることで、その人に希望を与える手助けができます。

④どんな小さな事であっても、私たち誰もが役割を担うことができるのです。私たちの行動がもたらす、可能性は計り知れません。

⑤私たちは皆、手を差し伸べ、そして話を聞くことができます。何をすべきか、必ずしも解決策を示す必要はありません。

⑥誰かの苦痛や自殺念慮について、じっくり

と耳を傾ける時間と場所を作るだけでも助けになります。

⑦世間話をするだけでも誰かの命を守り、苦しんでいる人につながります。

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

☎03(3868)3811

インターネット

「自殺対策」いのちつながり Facebook

と検索

厚生労働省 SNS 相談

「つながるのほっとチャット」

町が実施している「つながるの体温計」



図健康ごども課健康づくり班

☎(82)3400



60歳以上の方へ「スマホ教室」の参加者を募集します

スマートフォンの活用方法が学べる、初心者向けの教室を開催します。

教室名	1回目	2回目
A	10月18日(水)	10月20日(金)
B	10月25日(水)	10月27日(金)
C	11月22日(水)	11月24日(金)
D	11月29日(水)	12月 1日(金)
E	12月 6日(水)	12月 8日(金)
F	12月13日(水)	12月15日(金)

とき 各日程2回開催 午後1時30分～5時
ところ 町民会館会議室

対象者 60歳以上の町内在住・在勤者

定員 各日程8人(先着順)

参加申込 電話または社会文化課窓口にて申込
(月曜日・祝日は休館日)

申込期間 9月14日(木)～
※各日程定員になり次第締切

参加費 無料

持ち物 スマートフォン・
筆記用具

☎図社会文化課生涯学習班

☎84-1358

