

子育て情報

子育て支援センターの行事とお知らせ

●自由解放お休みのお知らせ

3月13日(水)は、『親子で遊ぼう』(1歳児・同級生会)が開催されるため、子育て支援センターのご利用は対象者のみとなりますのでご了承ください。

詳細

保健福祉課子ども・子育てグループ
子育て支援センター
☎25-3192



健康づくり

こころの健康相談(保健センター)のご案内

保健センターで、保健師によるこころの健康相談を実施します。心の中の整理できないことを、話すことで軽くしてみませんか。

ご本人以外の相談も受け付けています。
日時 3月25日(月)
午前9時～11時30分

場所 保健センター

申込先 保健福祉課保健グループ
☎25-3850

※事前に申し込みが必要です。

健幸づくりサークルのご案内とお知らせ

健幸づくりサークルは、「ともに学び、ともに楽しみ、健やかで幸せな人生を手作りする」ことを目的に、毎月1回活動しています

活動内容

花見・バス遠足・宿泊研修・ふまねつと運動・レクダンス運動や健康に関する講座など

年会費

1,500円

申込期限

3月20日(水)

申込み・お問い合わせ先

保健福祉課保健グループ
☎25-3850



心のSOSサインに気付いて

家族や職場の同僚などの身近な人が、当事者の出している自殺のサインに気付いたら、一人で抱え込まずに相談しましょう。社会的な取り組みとうつ病などの精神疾患への適切な治療により、自殺を防ぐことが可能です。

1 自殺を考えている人は、悩みながらもサインを出している

「もう死んでしまいたい」「もう駄目だ」と諦めてしまう気持ちがある一方、「死にたくない」「生きたい」という気持ちの間で葛藤があります。

2 自殺に対する周囲の考え方が変われば、自殺を予防できる

「死ぬと言っている人は、死ぬ気なんてない」「自殺未遂者は、本当は自殺なんてしない」という考え方は、間違いです。また、「死ぬ気になれば、何でもできる」という励まし方は、逆効果になってしまいますので、ご注意ください。

3 あなたにも、身近な人の死を防ぐことができる

① 「死にたい」と言われた時
「死にたい」と言われたら、誰もが驚き、うろたえてしまうかもしれません。しかし、心の声を言葉にした人は、辛い気持ちを目の前にいるあなたに聴いてほしいのです。

② 話の聴き方のポイント

- ・話を遮らず、じつと耳を傾けましょう。
- ・相手の気持ちは、否定せずに聴いてください。

- ・「死にたい」と考えるのは、生きるのが苦しいからだとして理解してください。
- ・「死にたい」という時は、心が救いを求めていると理解してください。

- ・一緒に考えられる家族や知人が、他にもしないか考えてみましょう。
- ・心の痛みや苦しみが伝わったら、共感できたことや理解できたことを伝えてください。

- ・諦めずに、他にも相談できる場所(専門家)を紹介したり、付き添ってあげたりしましょう。

4 専門電話相談機関の紹介

・こころの健康相談 統一ダイヤル
☎0570-064-556
平日 9時～21時
土日・祝日 10時～16時
・北海道いのちの電話
☎011-231-4343
年中無休

