

# 3月は自殺対策強化月間です ～自分のこころを大切にできていますか？～

3月は、卒業、就職、転勤などに伴い、出会いや別れといった生活環境の変化が大きい時期であり、例年自殺者が多くなる傾向にあります。そのため、毎年3月は「自殺対策強化月間」と定められています。総社市でも、自殺ゼロを目指して、自殺予防に取り組んでいます。  
しんどい時には、こころの疲れに気づきにくいこともあります。自分のこころに目を向けてみませんか？

## 最近こんな不調はありませんか？

### こころのサイン



- 気分が落ち込む
- イライラする
- やる気がでない、何も楽しめない など

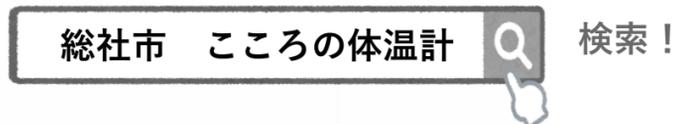
### からだのサイン

- 不眠(寝つきが悪い、途中で目が覚める)
- 疲れやすい
- 頭痛・肩こり・腹痛 など



## 「こころの体温計」でこころの状態をチェックしてみましょう

スマホやパソコンで気軽にメンタルチェックができます。簡単な質問に答えることでストレス度を判定し、判定結果によって簡単なアドバイスが表示されます。



### 保健師から一言

～こころとからだの疲れを感じたら～

- 無理せず休む
- 自分に合った方法で気分転換
  - ・ スポーツなどで体を動かす
  - ・ おいしいものを食べる
  - ・ 睡眠をしっかり取る
  - ・ テレビやネット環境から離れる
  - ・ ゆっくり入浴する
  - ・ 今の気持ちを書いてみる など

しんどい時や困った時は、ひとりで抱え込まずに相談してくださいね。



### 相談窓口

#### 【電話・対面での相談】

**総社市役所健康増進課** \*平日8時30分～17時15分

☎ 0866-92-8259 保健師にて対応

#### 【対面での相談】

**心の健康相談 (要予約)** \*毎月第4金曜日 13時30分～15時  
総社市役所内で精神科専門医師にて対応

予約先: 総社市役所健康増進課

☎ 0866-92-8259

#### 【その他】

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク

☎ 0120-061-338 \*24時間対応

LINE @yorisoi-chat \*受付は22時

Web, チャットからも相談できます