

三重県こころの健康センターです。今号は「自殺予防週間」についてとりあげます。

自殺予防週間とは・・・

自殺や精神疾患についての正しい知識を普及し、これらに対する偏見をなくすとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法について国民の理解の促進を図ることを目的とするものです。例年、9月10日の世界自殺予防デーからの1週間としています。

三重県においても、広く県民の皆さんに呼びかけるために、各保健所や市町において様々な啓発活動が実施されます。

こころの健康センターでは、県立図書館、四日市大学、皇學館大学において啓発活動を実施します。

自殺予防週間期間中の電話相談については下記のとおり行います。



そばにいるからね。

あなたのために、
何ができるのだろう。

そんな時、
「いのち支えるゲートキーパー」
を知りました。

9月10日^①～9月16日は、自殺予防週間です。
みんなで取り組もう、いのち支えるゲートキーパー

変化に気づく 耳を傾けぬがらう 支援先につなげる 誰かを守る

悩んでいる方・周りで悩みのある方、ご相談ください。

こころの健康相談ダイヤル 24時間受付 24時間受付
☎0570-064-556 ☎0120-279-338
☎0120-279-226

自殺対策 救急 110番 119番 112番 118番 117番 116番 115番 114番 113番 112番 111番 110番 109番 108番 107番 106番 105番 104番 103番 102番 101番 100番 99番 98番 97番 96番 95番 94番 93番 92番 91番 90番 89番 88番 87番 86番 85番 84番 83番 82番 81番 80番 79番 78番 77番 76番 75番 74番 73番 72番 71番 70番 69番 68番 67番 66番 65番 64番 63番 62番 61番 60番 59番 58番 57番 56番 55番 54番 53番 52番 51番 50番 49番 48番 47番 46番 45番 44番 43番 42番 41番 40番 39番 38番 37番 36番 35番 34番 33番 32番 31番 30番 29番 28番 27番 26番 25番 24番 23番 22番 21番 20番 19番 18番 17番 16番 15番 14番 13番 12番 11番 10番 9番 8番 7番 6番 5番 4番 3番 2番 1番

自殺予防・自死遺族電話相談

9月12日(月)から9月16日(金)の13時～16時

※通常は、毎週月曜日(祝日の場合は火曜日)の13時～16時です

059-253-7823

平成27年の全国の自殺者数(厚生労働省人口動態統計)は、23,121人と6年連続で減少しています。しかし、1日に63人の方が自ら命を絶っている現状です。

三重県の自殺死亡者は、平成15年の456人をピークに年間350人前後で推移していますが、平成27年は339人と前年より29人増加しています。

死んでしまいたいほど辛い気持ちを抱える方や、大切な人を自死で失った悲しみを抱える方をこれ以上増やさないためにも、ひとりで悩みを抱え込まずにご相談ください。

ストレス対処県民公開講座

ストレス対処県民公開講座
認知・行動療法を活用した
ストレス対処法

平成28年
9月24日(土) 14:00~16:00
三重県人権センター 多目的ホール 津市一身田大古曾93番地1
※開場13:15

講演「不安と上手につきあう心理学」
講師 医療法人内海恵仁会 有馬病院
高橋 良奇 氏 (精神科医師)

●定員：先着300名 参加無料

●申込み：三重県こころの健康センター
(三重県自殺対策情報センター)
TEL:059-223-5243
FAX:059-223-5242
裏面の申込み票にご記入のうえ、
FAXしてください。

気持ちのんびり、
ちよつと不安になったり、
人間関係に悩んだり、
自分を宽めたいと
思ったり・・・

何か困難にぶつかった時に、
それに向き合い、乗り越えて
いけるような心の寬みや考
え方について、認知・行動療
法を活用したストレス対処法
の講座です。

主 旨：三重県
協賛団体：三重県こころの健康センター、三重県精神保健福祉センター、三重県医師会、ハートピア、
協賛団体：三重県こころの健康センター、三重県精神保健福祉センター、三重県医師会、ハートピア、
「認知行動療法」・自殺対策サポートセンター・福祉子どもサポートセンター
認知行動療法・認知行動療法を学ぶネットワーク、TIC（トイレット）、TIC（トイレット）、
三重県立総合医療センター、国府川コンクリート製鉄所健康センター

「あなたのこころは元気ですか？」

と尋ねられたら、あなたは何と答えますか？
多くの方は、こころのどこかにストレスを感じているの
ではないでしょうか。

日常の中で誰にでも感じる不安やストレスを上手
にコントロールできれば、よい人間関係やコミュニケ
ーションにつながるはず…。

是非、**認知・行動療法を活用したストレス
対処法**を学んでいただき、自分自身、周りの大切な
方のために役立ててください。

皆さんの参加をお待ちしています。

平成28年9月24日(土) 14:00~16:00

三重県人権センター 多目的ホール

定員：300名 定員になり次第申込を締め切らせて頂きます

お問い合わせ：三重県こころの健康センター

TEL:059-223-5243 FAX:059-223-5242

<ご案内> センターでは以下の研修会・フォーラムを予定しています。

詳細は[センターホームページ](#)をご覧ください。

相談窓口対応力向上研修

「悩みを持つ人の話を聴き、専門機関につなぐ ～私たちにできること、できないこと～」

講師 臨床心理士 牧野勢津子 氏

平成28年10月25日(火) 午後1時30分~3時30分 三重県津庁舎 大会議室

薬物依存症フォーラム

「なぜ? どうして? なるほど! 依存症なんでもフォーラム」

平成28年11月6日(日) 午前10時~12時 三重県人権センター 多目的ホール

* 依存症に関する講演や対談を行います

発行：三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2階

TEL:059-223-5241(代) FAX:059-223-5242

URL:<http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします!
こころの健康