

3月は自殺対策強化月間です

問合せ 健康づくり課 Tel58-2838

つらいときには相談しましょう

不安な気持ちを誰かに話すことで、気持ちが和らぐことがあります。身近な信頼できる人や相談窓口へご相談ください。

▶能代市健康づくり課 心の相談電話

Tel58-3699 ※市役所開庁時のみ

▶こころの電話相談（秋田県子ども・女性・障害者相談センター 精神保健福祉部）

Tel018-831-3939

▶こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
Tel0570-064-556

▶よりそいホットライン24時間無料対応

つながり ささえる
☎0120-279-338

▶能代保健所（健康相談、精神科医師による相談 ※予約制）

Tel55-8023

▶SNS相談

「まもろうよこころ」で検索

厚生労働省サイト
「まもろうよこころ」

▶心の傾聴ボランティア サロン

ボランティア団体が相談に応じます。開催日は広報のしろ（今月は29ページ）に掲載しています。

国は、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺予防の取り組みを強化しています。3月から4月は、進学や進級、就職、転勤など生活環境が大きく変化し、ストレスや不安を抱えやすい時期です。

ストレスを感じたら、休憩をとって心身を休めたり、悩みや不安を抱えたときは、一人で悩まず、周囲の人や各種相談機関に早めに相談しましょう。

また、身近な人が悩んでいることに気づいたら、声をかけてゆっくり話を聴き、必要に応じて適切な相談機関につなぐことも大切な取り組みです。

対象者 10代～60代の方

場所 能代山本広域交流センター

開催日時 毎月第2土曜日 午後2時～4時

新しい心の傾聴ボランティアのサロンができました

サロン名 「かいわば」

学生やお勤めの方、またその家族の悩みに寄り添う場です。ぜひご利用ください。



▶こころの体温計

気軽にストレス度や落ち込み度をチェックできます。二次元コードからアクセスしてください。



ねこ 社会的なストレス

黒金魚 対人関係のストレス

水の透明度 落ち込み度

結果画面（例）

水槽のヒビ 住環境のストレス

赤金魚 自分自身のストレス

石 その他のストレス

こころの体温計（本人モード）

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス

※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度

※レベルが上がる毎に水が濁っていきます