9 月 10

日~16日は

自殺予防週間です



深めていただくものです。 きの対応方法などについても理解を ともに、命の大切さや自殺の危険を 示すサイン、また危険に気付いたと しく知っていただき偏見をなくすと 自殺を図る人の多くは、 自殺予防週間は、自殺について正 何らか

守ることにつながります。 サインに気付くことが、いのちを 出しているといわれています。 病など)を抱え、周囲にサインを のこころと体の不調や病気(うつ 自分自身や身近な人のこころの

## 〇こころのサインの例

毎日の生活に充実感がない。

これまで楽しんでいたことが楽 しめなくなった。

今ではおっくうに感じられる。 以前は楽にできていたことが

する。 わけもなく疲れたような感じが

自分が役に立つ人間だと思えない。 なかなか寝付けない。または眠っ てもすぐに目が覚めてしまう。

遅刻、欠勤が続く。周囲との交 表情が暗くぼんやりしている。

## 〇こころが元気でいるために

流を避ける。

人に話してみましょう。泣きたい 素直な気持ちを信頼できる身近な 話す、泣く、笑う、怒るなどの

> のを我慢したり、 夫です。 にしようとしたりしなくても大丈 つらいのに普通

# ▼こころの健康相談日(要予約

とでもかまいません。話を聞かせ てください。秘密は守ります。 セラーがお聞きします。どんなこ 抱えきれない心の重荷をカウン

9月20日金

▼ 場 ▼ 時 l 時、 所 2時、3時(1時間程度) ゆめプラザ・那須 午前10時、 11時、 午後

### 〇電話相談

▼予約・問合せ

保健センター

・こころのダイヤル

平日の午前9時~午後5時 **3**028 - 673 - 8341 (年末年始休み)

栃木いのちの電話 **3**028 - 643 - 7830 (365日2時間

·こころの相談@とちぎ(LINE







### 暮らすために住み慣れた地域で安心して 講演会のお知らせ **〜はじめてつかう**

緒に学んでみませんか?

▼ 講 ▼ 場 ·対象者 どなたでも参加可、 とちぎ支部相談役 竹田知史氏 センター・リーガルサポート 午後1時3分~3時3分 時 所 師 10月3日休 公益社団法人成年後見 ゆめプラザ・那須 要

▼申込み ください。 たはQRコードから申し込んで 事前申込み 9月2日までに電話ま

申込み・問合せ 域支援係 **8** 72 6910 保健福祉課地



こちら



## 成年後見制度~ 事故被害者支援を行っています。

ナスバでは、さまざまな自動

への支援制度 ナスバの自動車

十分になってしまった方が、社会 で不利益や被害を受けないように 支援する制度です。この機会に一 の障がいなどで、判断能力が不 (年後見制度とは、認知症や心

自動車事故により死亡または重

支給を始めとする各種の支援 がいを負われた方への介護料の

度の後遺障がいが残った方のお

中学校卒業までを対象に、 子様の健全な育成を図るため、

生活

資金の無利子貸し付け

をご覧ください。 ※詳しくはナスバのホームページ 同じ悩みを持つ当事者の所属 による無料の相談窓口の開設 る自動車事故被害者や遺族団体

### ▼問合せ

ナスバ [(独) 構〕栃木支所 自動車事故対策機

明治安田生命宇都宮大通りビル 栃木県宇都宮市大通り2‐1‐5 T320 - 0811



▼ 支援の内容

・自動車事故により重度の後遺障

事故被害者