

ひとりで悩まないで

悩んでいる人に寄り添い 話を聞いて 必要な支援を行います

問合せ／健康政策課 ☎64-9023 📠64-7172

📧ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp



9月10～16日は

自殺予防週間です

自殺に関する誤解や偏見をなくし、正しい知識が持てるよう、自殺対策基本法において、世界自殺予防デーの9月10日からの1週間は、自殺予防週間と定められています。

自殺の多くは、追い込まれた末のものであり、個人の自由な意思や選択の結果ではありません。

その背景には精神保健上の問題だけでなく、過労・生活困窮・育児や介護疲れ・いじめ・孤独や孤立などの社会的要因があると言われます。

市では、このような問題に対応する相談窓口の周知を行うとともに、相談窓口につながる人材の養成を行っています。



▲様々な相談窓口

● ストレス相談

仕事などのストレスや人間関係に関する悩み・不安などについて相談をお受けしています。

本人はもちろんのこと、家族や職場の人も相談できます。お気軽にご参加ください。

とき／9月18・30日、10月16日、

11月13日 13～16時

(1人50分程度)

※12月以降の日程は、市ウェブサイトをご確認ください。

ところ／フィランセ西館
対象／市内在住の人

※すでに精神科、心療内科などの医療機関に通院している人は対象外。

費用／無料

相談員／公認心理士

申込み／電話で健康

政策課へ



▲詳しくはこちら

● こころのゲートキーパー研修会

こころのゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけて話を聞くことで、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

悩みを抱えた人は、「ほかの人に言えない」「どうしたらいいかわからない」といった気持ちになります。

研修では、そのように悩んでいる人に対する声のかけ方や話の聞き方などを分かりやすくお伝えします。

とき／10月4日(土) 10時～11

時30分(9時45分～受付)

ところ／フィランセ東館

対象／市内在住・在学・在勤の人

費用／無料

申込み／9月16日(火)～10月3日

(金)に、市ウェブサイトで電子

申請するか、電話で健康政策課へ



▲申込みはこちら

こころの体温計で
メンタルチェック
してみませんか？



健康状態や人間関係、住環境など4択式の質問に回答すると、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵で表示されます。結果に応じて、様々な相談窓口や専門機関を案内しています。

● ご利用上の注意

- ・利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります
- ・個人情報への入力、一切不要です
- ・自己診断するもので、医学的診断をするものではありません
- ・心配なことが続くようであれば、早めに専門家に相談ください
- ・結果は、左図のようにイラストを用いて表示されます

