

① 3月は 自殺対策強化月間です

不安や疲れなど
心理的負担
感じていませんか

自殺は予防することができます。
悩みを一人で抱え込まないで、誰かに相談しましょう。

ストレス状態が長く続くと、気持ちや身体、生活に様々な影響が及ぶことがあります。ほとんどの場合は「多くの人に起こる正常で自然な反応」です。

規則正しい生活を続ける、信頼できる情報を得る、ストレス対処法を身につけるなどセルフヘルプがとても大切です。

しかし、つらい気持ちが長く続く場合は、誰かに気持ちを話すことでつらさが軽くなる場合があります。

また、うつ病やアルコール依存症などの心の病気については、専門機関（精神科病院・心療内科等）の受診が必要になります。まずかかりつけ医を受診し相談することもできます。

美波町での相談窓口

こころの相談（美波町健康増進課）

開催日：毎月1回

内容：心理カウンセラーによる相談

電話：0884 - 77 - 3621

心の健康相談（美波保健所）

開催日：毎月第1・第3木曜日

場所：美波保健所 相談室

内容：精神科医と保健師による相談

電話：0884 - 74 - 7374

その他の相談窓口

いのちの希望

- 話したら きっとあります 生きる道 -

電話：088 - 623 - 0444(10時～23時30分)

まもろうよ こころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し生活に困窮する方へ

<https://corona-support.mhlw.go.jp/>



DV相談+（プラス）

<https://soudanplus.jp/>



悩み相談支援情報

心の悩みにおける相談窓口一覧

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000643326.pdf>



困りごとに対する支援策が探せる 支援情報ナビ

<https://corona.go.jp/info-navi/>



【お問い合わせ】美波町医療保健センター内 役場健康増進課 ☎ 77 - 3621