

9月10日から16日は自殺予防週間です

全国の1年間の自殺による死亡者数は平成10年度から32,000人を超えています。これは、交通事故による死亡者(事故後30日以内)の約5,700人をはるかに上回っています。

あなたにも出来る自殺予防のための行動

- ◎気づき…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
- ◎傾聴……本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- ◎つなぎ…早めに専門家に相談するよう促す。
- ◎見守り…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

自殺予防対策講演会を開催します

「100人の村、あなたもここに生きています。生きにくい社会を生きる知恵を求めて」

「生きること」について学び・考え、そして誰もが住みよいまちづくりを目指して、講演会を開催します。皆様お誘いあわせのうえご来場ください。



池田香代子氏

●日時

10月1日(金) 午後1時30分～4時

●場所

グリムの館(下野市グリムの森内)
多目的ホール

●内容

第1部 田村友輝氏

有限会社 国分寺産業 取締役

第2部 池田香代子氏

ドイツ文学翻訳者、口承文芸研究家

問い合わせ先

健康増進課 ☎52-1116

「こころの健康相談」開催のお知らせ

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

心の病気といっても、「こころのカゼ」と言われる「うつ病」等いろいろありますが、「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」などといった症状で、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか?また、精神疾患によるつらさ・悩みを抱え込んでしまっているご本人・ご家族の方はいませんか?

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。ぜひ、ご利用ください。

●相談日(平成22年度の日程)

平成22年10月5日、11月9日、12月7日、平成23年1月11日、2月8日、3月1日

※月1回、いずれも火曜日

時間：午後1時30分～3時30分

●場所 保健福祉センター きらら館

●相談員 精神科医

●料金 無料です

※予約制となりますので、事前にご連絡をお願いします。

申し込み・問い合わせ先

社会福祉課障がい福祉グループ ☎52-1112