

こころの健康 考えてみませんか？

～毎年3月は自殺対策強化月間です～

自殺の原因・動機の第1位はうつ病などの「健康問題」です。過剰なストレスは、こころの健康に影響します。あなたやあなたにとって大切な人のこころの健康について考えてみましょう。



奈良県自殺対策推進キャラクター「ココならちゃん」

めざせ！健康寿命日本一！

奈良養生訓

日常生活の中で
取り組める健康情報を
発信します

vol.70

最近2週間でこのような状態になっていませんか？

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥ 寝付けない、夜中や早朝に目が覚める
- ⑦ 食欲がなく、体重が減っている
- ⑧ 死について何度も考えることがある
- ⑨ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
- ⑩ 最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある

● ①～⑤のうち 2つ以上にチェック
● ⑥～⑩のうち 1つ以上にチェック
どちらかにあてはまる人は、「うつ状態」の可能性が！

ひとりで悩まず相談してください

県精神保健福祉センター

なら こころのホットライン

☎0744-46-5563 (平日9時～16時)

「死にたい」と思うほどつらい気持ちになった人などの、さまざまなこころの悩みの相談ができます。

県教育委員会

電話教育相談「あすなるダイヤル」

☎0744-34-5560 (24時間365日)

学校や家庭での悩みを相談できます。

メール相談窓口「悩みならメール」

✉ soudan@soudan-nara-mail.jp

学校や家庭、友だちや進路などに関する悩みの相談ができます。

児童生徒・
保護者・教職員
対象

中・高生 対象

奈良いのちの電話協会

☎0742-35-1000 (24時間365日)

自殺をなくすため、さまざまなこころの相談に応じています。

奈良いのちの電話 よりそいの会 あかり事務局

☎0742-35-7200 (毎週火曜日10時～16時)

自殺で大切な人を亡くされた人の思い、体験や願いを語り合い、気持ちを整理していく場です。

県民の皆さん一人ひとりがゲートキーパーに！

自殺を乗り越えた理由の第1位は、「身近な人に悩みを聞いてもらうことで自殺を思いとどまった」です。

(H23年 内閣府「自殺対策に関する意識調査」)

みんなが悩んでいる人に気づき、支え合い、相談しやすい社会を目指しましょう！

ゲートキーパーの役割

気づく／声をかける

家族や仲間の変化に気づいて声をかける。



聴く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。



つなぐ

身近な人や相談機関等につなぐ。



見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る。



ゲートキーパー研修の動画を視聴できます

奈良県ゲートキーパー研修動画

または下記QRコードから

