

# 悩みや心配ごと ひとりで抱え込んでいませんか？

～3月は自殺対策強化月間です～

## 自殺対策強化月間とは・・・

例年3月は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、年間月別自殺者が多くなる傾向にあります。そのため国は、毎年3月を「自殺対策強化月間」と決めました。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現のためにも、互いに支えあう気持ちを持つことで守られるいのちがあります。

何もする気になれない 身体の不調が続く  
眠れない イライラする 食欲がない  
人に会いたくない 朝から スッキリしない



このような症状がある方は、『こころの体温計』をご活用ください。



自分でも気付かずに溜めてしまっているストレスに気付くことができます。

『こころの体温計』では、質問項目に回答することで、ストレス度や落ち込み度が、絵になって表示されます



## ★『こころの体温計』利用手順

QRコードを読み取り

- お住まい (市内・市外)
- 性別 (男・女)
- 年齢 (〇〇代) を入力

様々なチェックが出来る画面が表示されます。是非、試してみてください。

- 自らのこころの状態を知る 「本人モード」
- 身近な家族を思いやって 「家族モード」
- あかちゃんをお持ちのママさん向けに 「あかちゃんママモード」
- アナタは困った時どう乗り切りますか？ 「ストレス対処タイプテスト」
- アルコールとの付き合い方？ 「アルコールチェックモード」
- 「身体(生活習慣)チェック」

## 【相談窓口】

### ○厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介しています。



### ○茨城県 こころの相談

つらい気持ち、かなしい気持ち、どうしようもない気持ち。身近な人には、相談をためらってしまうこと。あなたの声を、受け止めます。



こころを落ちつけるためのwebサイ

保健センターでは、こころの健康に関する相談事業を行なっています。ひとりで悩まず、ご相談ください。



### ○ 鹿嶋市こころの講演会(動画視聴)

テーマ 『働く人のこころの健康』

ストレスへの対応法等について紹介しています。

視聴(申込)期間: 令和7年3月1日～3月31日



鹿嶋市保健センター  
0299-82-6218