

こころの健康を大切に

こころの健康は、自分らしく生きるために大切であり、「生活の質」に大きく影響します。

我が国の年間自殺者数は、毎年2万人を超える水準で推移しています。井原市では、誰もが互いにこころを支え、支えられるまちづくりを目指しています。

こころの不調のサインを知ろう

- ☐ 眠れない、眠りが浅く感じる
- ☐ 食欲がなくなる
- ☐ 涙が出たり、感情が不安定だと感じる
- ☐ 楽しいと思っていたことが楽しめない
- ☐ しんどい気持ちになる
- ☐ 学校や仕事を休みがちになる

簡単なこころのチェックです。当てはまるものはありますか。
しんどい、つらい気持ちを相談できる窓口を紹介します。

相談できる窓口

名 称	問い合わせ先	受付時間
岡山いのちの電話	086-245-4343	24時間
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金 （祝日・年末年始を除く） 9:30～12:00、13:00～16:00 月～金 18:30～22:00
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間
こころの健康相談	086-201-0828	月～金 （祝日・年末年始を除く） 9:00～11:30 13:00～16:30
緊急時(夜間・祝日)の精神科医療相談 (岡山県精神科救急情報センター)	086-225-9080	月～金 17:00～翌日 8:30 土・日・祝祭日・年末年始 8:30～翌日 8:30
井原市 健康医療課（健康相談）	0866-62-8224	月～金 （祝日・年末年始を除く） 8:30～17:15

一緒にゲートキーパーになりませんか

ゲートキーパーとは、家族や身近な人のこころの変化に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は不要で、どなたでもゲートキーパーになることができます。

井原市では、ゲートキーパーについて学ぶ養成講座を行っています。会社、学校等人数の多いところにお伺いすることも可能ですので、ぜひ皆でゲートキーパーになりませんか。養成講座は約1時間程度です。

受講を希望する方は、お気軽に健康医療課までご相談ください。