



3月は 自殺対策強化月間です。

自殺者数の変化

令和6年の自殺者数は...

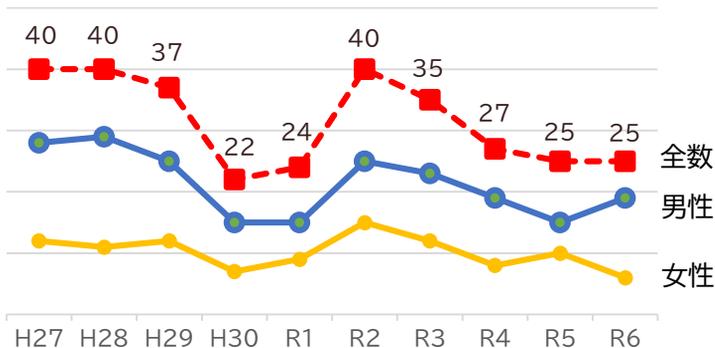
全 国 20,061人

愛媛県 216人

今治保健所管内 25人

自殺者数は減少傾向にあります
が、今もなお、多くの方が自ら
尊い命を絶たれています。

▼今治保健所管内の自殺者数の動向



資料：警察庁 自殺統計(自殺日・住居地)確定値より(R6年は暫定値)

あなたのところは大丈夫ですか

「ストレスなんて、たいしたことない」と思っていませんか？

ささいな不調であっても、それこそがところと体からの重要なサインです。自分では気づかないうちにストレスをためこむと、ところの不調につながるかもしれません。自分に合った方法でストレスを発散しながら、上手に付き合っていきましょう。

あなたは大丈夫？ストレスチェックシート

体のでるサイン

- 疲れやすい
- 食欲の増減がある
- 不眠が続く

こころのでるサイン

- やる気が出ない
- 楽しいと感じない
- イライラしやすい

行動のでるサイン

- 生活習慣が乱れた
- ミスが増えた
- 外に出たくなかった

みる（視覚）

例) 好きな映画を見る
空を見上げる

感じる（触覚）

例) マッサージや
温泉に入る

味わう（味覚）

例) 旬の食べ物を味わう
好きなものを食べる

きく（聴覚）

例) 好きな音楽を聴く



かぐ（嗅覚）

例) アロマや花の
香りをかぐ

五感を使ってストレスを発散しよう！

あなたのひと声が大切な人を救います

自殺を考えている人は、口には出さなくても何らかのサインを発しています。自殺を未然に防ぐためには、そんなサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぐという「見守る人の存在」が必要です。



4つの役割のうち
1つができるだけでも、
悩んでいる方にとっては
大きな支えになるけんね！



あなたの周りに「最近元気がない」「いつもと様子が違う」など気になる人はいませんか？
そんな様子に気づいたら、あなたの心配する気持ちを伝えてみてください。そのひと声が、大切な人の命を守ります。

ひとりで悩んでいませんか？

こころといのちのほっとダイヤル

☎ 0120-188-556 通話無料

相談時間 **平日** 17時～翌日9時 **休日** 24時間

こころといのちのライン相談

相談時間 **日** **水** **木** 18時～22時 最終受付 21時30分



LINE友達登録
(外部サイトへリンク)

今治保健所 健康増進課 精神保健係（こころの相談担当）

☎ 0898-23-2500 内線232・239 平日8時30分～17時15分

今治保健所では、保健師が電話や訪問などでご相談に応じています。
つらいとき、悩みを抱えたときは一人で悩まず、誰かに話を聞いてもらいましょう。
勇気をもって相談することで、気持ちが楽になることがあります。
あなたからのご相談をお待ちしています。