

# 見逃さないで！心のSOS

身近な人の変化に気づいたら…あなたにもできることがあります！

うつ病、依存症などの心の病気は、誰もがかかる可能性があります。

自分や身近な人の様子が「いつもと違うな」と感じたら…

**<気づき>**

家族や仲間の変化に  
気づいて声をかけましょう

**<傾聴>**

本人の気持ちを尊重し、  
耳を傾けましょう

**<見守り>**

温かく寄り添いながら、  
じっくりと見守りましょう

**<つなぎ>**

早めに専門家へ相談するよう促しましょう

- ・心の病気、社会・経済的な問題などを抱えているようなら、公的相談機関、医療機関などへの専門家へ相談につなげましょう。
- ・相談を受けた人も1人で抱えず、プライバシーに配慮しながら、本人の気持ちや状況を理解してくれる家族や友人、上司といったキーパーソンに協力を求めましょう。

～身近な相談機関～

厚生労働省「自殺対策」ホームページ抜粋

<p>《専門機関》</p> <p>長野県精神保健福祉センター(長野県自殺対策推進センター)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●専門的アドバイスを希望される方(臨床心理士が対応します)</li> <li>☎026-227-1810(平日9:30~17:15)</li> <li>●話を聞いてもらいたい方(心の電話相談員対応)</li> <li>☎026-224-3626(平日9:30~16:00)</li> </ul> <p>こころの健康相談統一ダイヤル(自殺予防のための相談)</p> <p>消えてしまいたい、家族や知人から死にたいと訴える人がいる、身内が自死して辛くてどうしようもないなど自殺に関する相談</p> <p>☎0570-064-556(平日9:30~16:00)</p> <p>いのちの電話(さまざまな心の悩み・自殺問題)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●自殺予防のいのちの電話 フリーダイヤル0120-783-556 毎月10日(8:00~24時間)</li> <li>●いのちの電話</li> <li>長野 ☎026-223-4343(毎日11:00~22:00)</li> <li>松本 ☎0263-29-1414(毎日11:00~22:00)</li> <li>諏訪保健所 ☎0266-57-2927(平日8:30~17:15)</li> </ul>	<p>《相談窓口》</p> <p>平日8:30~17:15(土・日・祝日除く)</p> <p>茅野市健康づくり推進課(健康管理センター内)</p> <p>☎0266-82-0105</p> <p>茅野市東部保健福祉サービスセンター</p> <p>【担当地域】玉川・豊平・泉野</p> <p>☎0266-82-0026</p> <p>茅野市西部保健福祉サービスセンター</p> <p>【担当地域】宮川・金沢</p> <p>☎0266-82-0073</p> <p>茅野市中部保健福祉サービスセンター</p> <p>【担当地域】ちの・米沢・中大塩</p> <p>☎0266-82-0107</p> <p>茅野市北部保健福祉サービスセンター</p> <p>【担当地域】北山・湖東</p> <p>☎0266-77-3000</p>
--	---

## 茅野市ではメンタルヘルス出張講座と心の健康相談を実施しています

### 中小企業向け メンタルヘルス出張講座

市内中小企業向けのメンタルヘルス出張講座を行っています。(臨床心理士・セラピスト、インストラクター等が企業に出向いて講座をします)費用は茅野市が負担します。内容など、健康づくり推進課へご相談ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期または中止になることがあります。

### こころの健康相談

臨床心理士による個別相談です。秘密は厳守いたします。日程、場所等は、相談者と臨床心理士と相談の上、決定します。まずは、健康づくり推進課へお問い合わせください。

(※心療内科、精神科などへ受診をしていない方が対象です。)

メンタルヘルス出張講座・こころの健康相談に関する申し込み・問い合わせ先  
健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105