

ひとりで悩んでいるあなたへ～知らせてほしい、こころのSOS～

ひとりで悩んでいるあなたへ

こんなことはありませんか？

▶からだのサイン

- ☐眠れない、からだのだるい
☐疲れやすい、食欲がない
☐頭痛や腹痛・どうきがするなど

▶こころのサイン

- ☐ゆううつ、気分が重い
☐イライラする
☐不安である、集中できない
☐好きなこともやりたくない
☐涙もなく涙がでる など

▶行動のサイン

- ☐元気がない、表情が暗い
☐落ち着きがない、怒りっぽい
☐過度な飲酒や喫煙
☐ギャンブルにのめりこむ
☐遅刻や欠勤をする など

周囲の人へ

行動は周囲の人が気づけるサインです！

- ▶変化に気づく…家族や仲間の変化に気づいて声をかける
▶じっくりと耳を傾ける…本人の気持ちを尊重
▶支援先につなげる…早めに専門家に相談を促す
▶温かく見守る…温かく寄り添いながらじっくりと見守る
一人一人が身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことがいのちを守り、支えることにつながります。相談を受けた時、ひとりで抱え込んだり、どう対応すればよいか迷ったりすることがあるかもしれません。そんな時は、支える側の応援者を見つけることが大切です。まずは窓口へ問い合わせてください。

相談先はこちら

こころがもやもやして落ち着かない、しんどい時には、話しやすい家族や友人、同僚や先生など、少し勇気を出してSOSを伝えてみませんか。

▶対面相談

電話で相談することもできます。



▶電話・SNS相談

電話やSNS(チャット・LINE)での相談はこちら

厚生労働省HP▶



出典：厚生労働省ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r8_tonkumi.html

問健康推進課(リ・フレ内・☎0847-47-1310)、上下支所地域共生係(☎0847-62-2231)

77歳以上の皆さん 敬老会の参加お待ちしております

地区名	とき	時間	ところ	地区名	とき	時間	ところ
中須(岡谷町)	9月4日(金)	13:30～15:00	岡谷老人集会所	府中	22日(火)	10:00～11:30	TAM
深江・下野町		10:00～13:00	上下町民会館	国府(稻荷木町)	26日(土)	10:00～12:00	国府公民館
上山	6日(日)	11:00～15:00	上山町民会館	国府(中町)		9:30～11:30	中町コミュニティホーム
下川辺(僧殿町)		13:00～14:00	僧殿町集会所	見晴	27日(日)	10:00～12:00	見晴コミュニティー会館
国府(古川町)		9:30～11:00	高木町老人集会所	矢野		10:30～14:30	矢野文化会館
府川		10:00～12:00	ジーベックホール	下川辺(河面町)	10月4日(日)	10:00～11:00	河面町公会堂
永野	13日(日)	10:20～13:00	永野上集会所	小塚、有福、小堀・二森	11日(日)	11:00～13:50	吉野地区集会所
下川辺(三郎丸町)		13:00～14:00	竜王会館	栗生	12日(月)	9:20～11:00	栗生小学校体育館
広谷		13:30～16:00	広谷コミュニティセンター	上下第1	18日(日)	10:00～13:00	翁座
中須(亀寿町)	16日(水)	9:30～11:00	亀寿老人集会所	諸田		11:00～14:00	諸田スポーツ体育館
国府(開町)	19日(土)	10:00～12:00	高木東老人集会所	元町、桜が丘	25日(日)	9:00～11:30	広谷公民館
中須(中之町)		13:30～15:00	旭公民館	久佐	11月8日(日)	13:00～15:00	旧久佐小学校体育館
国府(西之町)		9:30～12:00	西之町老人集会所				
中須(東町)		10:00～12:00	東町集会所				
下川辺(河南町)	20日(日)	10:00～11:00	河南町コミュニティホーム				
国府(上高木町)		10:30～12:00	高木町老人集会所				
鵜飼		13:30～15:30	広谷保育所 遊戯室				
本山	21日(月)	10:00～11:10	本山町民会館				

楽しいひとときを過ごせるよう、各地域で準備が進んでいます。掲載のない地区は記念品の配布を予定しています。

時間は、式典開始～アトラクション終了時間です。

問▶府中市社会福祉協議会(☎0847-47-1294)

▶同上下支所(☎0847-62-2566)