

## 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わからなくな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](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(稲荷木町)    | 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 | 翁館          |
| 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)