

# 9月10日～16日は自殺予防週間です

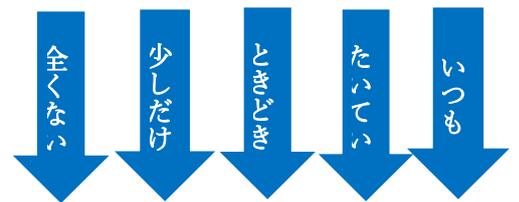
自殺の要因は1つではなく、失業や生活苦等の経済生活問題、健康問題、家族関係の問題のほか、地域・職場の在り方の変化など様々な要因と、その人の思いなどが複雑に関係して起こります。

様々な悩みを抱えている方は一人で悩まず、専門の相談機関に相談してください。

また、身近な人が悩みを抱えていたり、いつもと違うと気づいたら、声をかけてみてください。あなたの気づきが誰かを救うかもしれません。

## まずは、あなたのこころの状態をチェック！してみましよう

過去30日の間にどれくらいの頻度で次のようなことがありましたか？合計得点が9点以上であればうつ病や不安障害の可能性が高いと言えます。見逃しやすいサインをみつける手掛かりとして活用してください。気になる方は気軽に相談しましょう。(相談窓口は裏面)



① 神経過敏に感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
② 絶望的だと感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
③ そわそわ落ち着かなく感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
④ 気分が沈み込んで何が起こっても気が晴れないように感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
⑤ 何をするのも骨折りだと感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
引用：大野裕也「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」	合計				点



## 茶話会

でほっと一息しませんか・・・

『こころ』がしんどくなっている方、家から出にくくなっていたり、最近人と話すことがおっくうになっている方、ちょっと一息つける時間を一緒に過ごしてみませんか？ご家族もどうぞ！

日時：基本は、第2火曜日・第4金曜日 午後1時30分～3時30分

場所：プリズムへぐり

★時間内のお好きな時にお越しください★

月	日	月	日
令和7年	9日(火)	令和8年	13日(火)
9月	26日(金)	1月	30日(金)※第5金曜日
10月	14日(火)	2月	10日(火)
	31日(金)※第5金曜日		27日(金)
11月	11日(火)	3月	10日(火)
	28日(金)		27日(金)
12月	9日(火)		
	19日(金)※第3金曜日		

★茶話会は平群町精神保健推進員『ここから』が企画・開催しています★

問合せ：平群町 健康保険課(プリズムへぐり) 電話 45-8600