



誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して・・・  
3月は「自殺対策強化月間」です。

眠れていますか？食べられていますか？  
こころの自己チェックしてみませんか？



「なかなか寝付けない」「食欲がない」「生きていることさえつらい」等の様々な悩みを抱えてはいませんか？  
悩みごとを一人で抱え込み続けると、こころやからだに負担がかかります。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ①毎日の生活に充実感がない。                    | <input type="checkbox"/> ⑤わけもなく疲れたような感じがする。               |
| <input type="checkbox"/> ②これまで楽しんでいたことが、<br>楽しめなくなった。      | <input type="checkbox"/> ⑥不眠が続き、生活に支障がある。                 |
| <input type="checkbox"/> ③以前は楽にできていたことが、<br>今ではおっくうに感じられる。 | <input type="checkbox"/> ⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について<br>考えることがある。 |
| <input type="checkbox"/> ④自分が役に立つ人間と思えない。                  |   |

※①～⑤番のうち2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合。  
※⑥に該当する場合。  
※⑦に該当する場合。



上記※のどれかに当てはまる場合は、かかりつけ医や専門機関に相談してください。

#### こころの健康相談

○福岡県北筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係 ☎0946-22-3965

#### 相談窓口

- 福岡いのちの電話 ☎092-741-4343 (24時間)
- ふくおか自殺予防ホットライン ☎092-592-0783 (24時間)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338 (24時間)  
(暮らしの悩み、DV・性暴力などの相談、外国語による相談をしたい方など)
- NPO法人 BONDプロジェクト  
(10代20代の女性のためのLINE相談)



●問合せ 福祉事務所福祉係☎75-4961



## 「パパママのためのリフレッシュフリータイム」

毎日子育てを頑張るお父さん、お母さん！！  
少しの間、子どもさんを預けて、リフレッシュしませんか。

事前予約制

- 開催日時 令和4年3月1日(火)～31日(木) 9時～17時の間のうちの2時間
- 内容 自由にお過ごしください
- 対象 4カ月～未就学児を養育する方
- 定員 5名まで(先着順)
- 場所 うきは市民センター3F(浮羽町朝田582-1)にて託児します

※4か月～就学前までの子どもさんをお預かりします。  
※ご予約の際にご希望の日時(第2希望までお尋ねします)をお知らせください。  
※新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止することがあります。  
詳しくはお問い合わせください!!



●申込み・問合せ 男女共同参画センター・だんだん ☎77-2661

E-mail danjo@city.ukiha.lg.jp