



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。

福祉事務所福祉係 ☎75-4961

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ってきます。

この2週間、ほとんど毎日続いている項目をチェックしましょう！

- | | |
|--|---|
| <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、
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、
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
考えることがある。 |
| <input type="checkbox"/> ④自分が約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)



■LINEで相談

ONPO法人 BONDプロジェクト ○きもち よりそうライン@ふくおかけん

10代20代の女性の
ためのLINE相談



事業者の皆さん、無料職業紹介所に求人登録しませんか？

うきはブランド推進課商工振興係 ☎76-9095

無料職業紹介所では、うきは市内の事業者さんの求人登録を随時受け付けています。

雇用・契約形態は、正社員、臨時・パートタイム・アルバイトに加え、在宅ワーク・内職の求人も受け付けを開始します。また、来年度(令和5年4月)から就労開始の求人も登録可能です。お気軽にご相談ください。

■場 所 うきは市民センター別館U-BiC (うきは市浮羽町朝田582-1)
☎0943-76-9095 / ukihashigoto@city.ukiha.lg.jp

■時 間 8:30~17:15 (平日のみ)

