



## 3月は自殺対策強化月間です

本市では、自殺対策基本法に基づく「さぬき市自殺対策計画」において、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すことを掲げています。

自殺前には多くの場合、何らかのサインが出ています。自分自身はもちろん、家族や周囲の人がこのサインに気づき、まずは誰かに話してみることで、そして必要な支援につなげていくことが大切です。



### 【相談窓口】

- 香川県精神保健福祉センター(こころの電話相談) ☎(087)833-5560
- 香川いのちの電話(24時間対応) ☎(087)833-7830  
Fax(087)861-4343
- 香川県東讃保健福祉事務所 ☎(0879)29-8263
- さぬき市国保・健康課(寒川庁舎2階) ☎(0879)26-9908

こころの健康相談統一ダイヤル  
おこなおう まもろうよ こころ  
**0570-064-556**

令和5年11月15日に寒川庁舎にて、「こころの健康づくり講演会」を開催しました。

香川大学医学部精神神経医学講座 山中真美先生から、ストレスとこころとからだの関係や、こころの健康を保つためにできること、受診のタイミングなどについてお話がありました。一部をご紹介します!

### ○現代はストレス社会…

ストレスには良い効果をもたらすものと、悪い効果をもたらすものがあり、適度なストレスは、パフォーマンスを高めます。しかし、ストレス状態が長期化すると、心身ともに消耗・疲弊してしまいます。

### ○こころとからだの不調のサイン

こころ…生活に充実感がない、楽しめていたことが楽しめない、自分が役に立つ人間だと思えないなど  
からだ…不眠、倦怠感、頭痛、胃痛、肩こり、便秘、食欲不振、体重減少など

### ○ストレスを長期化させないためには、ストレスに気づき、対処することが大切です。

例えば ☆セルフケア…規則正しい生活を心がける、からだを動かす、趣味を楽しむ、  
美味しいものを食べる、休息をとる

☆リラクゼーション…入浴、音楽、ヨガやストレッチ、アロマ、腹式呼吸

☆考え方を工夫する…時には「まあいつか」「なんとかなる」と肩の力を抜いてみる

☆悩みを相談する



### ○受診のタイミングは? こころの病も、早期発見・早期治療が大事!

受診のタイミングは、こころの不調を感じたタイミングが良い。

※令和5年11月15日 こころの健康づくり講演会内容より抜粋

## 【自殺対策強化月間における全国一斉『暮らしとこころの相談会』開催のお知らせ】

日 時:3月4日(月)10:00~13:00

相談方法:電話相談(予約不要)および面接相談(予約制:予約は☎(087)822-3693)

相談電話番号は(087)802-5228(相談日のみ開設)

※多重債務やDV、生活困窮などの暮らしとこころの問題を、弁護士に無料で相談できます。

相談場所:香川県弁護士会館2階(高松市丸の内2-22)

主催:香川県弁護士会/日本弁護士連合会

【問】香川県弁護士会事務局 ☎(087)822-3693