

「こころ」に寄り添い「いのち」を守る いわて

全国の自殺者数は近年減少傾向でしたが、コロナ禍で不安やストレスが原因となり若年層や女性の自殺者数が増えています。県では9月を「こころ」に寄り添い「いのち」を守る「いわて」月間とし、自殺予防の啓発活動を行っています。市でも職員が「いのちを支える」Tシャツを着用するほか、市役所結のひろばに特設ブースを設置し、ストレスケアやこころの病気に関するパンフレットなどを展示・配付しています。



特設ブースにパンフレットや啓発グッズなどを展示しています

■こんな症状はありませんか？
 ストレスは気づかないうちに蓄積していきます。早めにストレスに気付いて、適切に休むことが大切です。

- 《こころのサイン》
- イライラ、怒りっぽくなる
 - ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
 - 気分が落ち込む
 - 人づきあいが面倒になる
 - 《体のサイン》
 - 肩こり、頭痛、腰痛
 - 寝つきが悪くなる
 - 食欲減退または食べすぎ
 - 下痢、便秘
 - めまい、耳鳴り

ひとりで悩まず相談を こころの健康相談

自分自身や家族のこころの悩みについて、専門医が相談に応じる相談会を開きます。

▼日時 10月24日(月)午後2時から4時まで(要予約)

▼場所 市役所本庁相談室

▼申し込み先 市役所健康福祉課健康推進係(☎・内線1091)

※予約不要な電話相談窓口もありますので利用してください。



相談窓口はこちら



ささえあいの輪

地域福祉課障がい福祉係 ☎・内線1111

障がいの相談は相談員へ

市は障がいがある人の地域活動の推進や生活に関する悩み事の相談に応じるため、身体障害者相談員2人(任期=令和6年3月31日まで)と知的障害者相談員2人(任期=6年7月31日まで)を委嘱しています。

既に障害者手帳を持っている人だけでなく、これから障がいのサービスを利用したいと考えている人も相談できます。相談は無料です。相談内容や相談者の身上、家族に関する秘密は守られます。気軽に近くの相談員へ相談してください。

◆相談内容の例 障害者手帳取得のための申請、補装具の購入、就労支援、ヘルパーの利用、施設入所、家族関係、経済的な問題など

身体障害者相談員



宇土沢 弘子 さん
=秋葉=
☎ 72-2080



池田 佐江子 さん
=寄木新田=
☎ 76-4730

知的障害者相談員



熊澤 博 さん
=上関=
☎ 77-2435



伊藤 昇 さん
=南寄木=
☎ 76-3673