

自殺対策 News Letter

発行／2026年8月 発行者／八幡平市 福祉部 健康こども課 健康推進係 〒028-7397岩手県八幡平市野駄21-170 TEL0195-74-2111

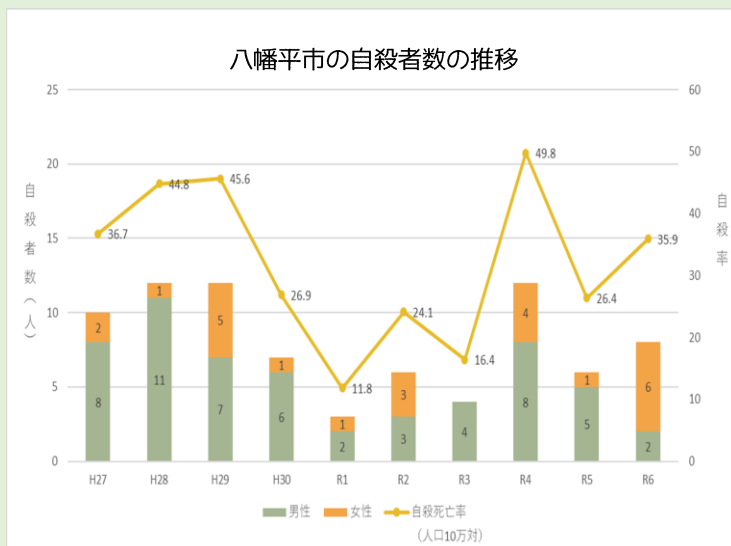
9月は「ここに寄り添い いのちを守る いわて」月間です 自分や家族のこころの健康について考えてみましょう

日本では、自殺対策基本法に基づき、9月10日の「世界自殺予防デー」からの1週間（9月10日～16日）を「自殺予防週間」と定めています。

岩手県では、9月1日から30日までの1か月間を「ここに寄り添い いのちを守る いわて」月間（自殺防止月間）とし、一人でも多くの自殺を防ぐため、各市町村や関係機関・団体とともに、啓発事業や各種相談支援等に取り組んでいます。

これに合わせて八幡平市でも、自殺予防や精神保健に関する正しい知識の普及啓発を図るため、市役所「結のひろば」で特設ブースを設置します。

▼令和8年度自殺予防週間
広報ポスター（厚生労働省）



働く人のセルフケア【セルフケアの3R】

皆さんは、「疲れが溜まっているな」と感じた時や「肩が凝るな」とちょっと身体の不調を感じた時どうしますか？身体を休めるためにいつもより早く寝たり、湯船につかったり「自分のできる範囲で自分をケア」することがセルフケアの基本です。

セルフケアは、身体はもちろん、こころが疲れている時にも有効で、かつ、早めに行うことでとても効果があると言われています。

セルフケアには3つの「R」があります。

Recreation (レクリエーション)

適度な運動
趣味
親しい人との交流



Relax (リラックス)

リラクゼーション
(ヨガ、腹式呼吸)
ストレッチ
音楽を聴く



Rest (休息)

栄養のある食事
快適な睡眠
規則正しい生活



POINT

3つのRを全て行うのがいいというわけではなく、「自分にあったセルフケア方法を見つける」ことが大切です。
まず、なにか一つやってみると、いい方法が見つかるかもしれません。

電話やSNSから 相談できます



【チャットで相談】
あなたのいばしょ



【LINEで相談】
生きづらびっと



【24時間ダイヤル】

#いのちSOS
☎0120-061-338
よりそい
ホットライン
☎0120-279-229

【こころの相談電話】
平日：9時～18時
☎019-622-6955

夜間：18時30分～
22時30分
☎0570-064-556