



参加費無料

# こころの健康づくり講演会

「自殺は防ぐことのできる死」と言われていますが、全国で約2万人の方が自ら命を絶たれています。新見市でもこの10年間で70人以上の尊い命が自殺によって失われています。自殺予防は、地域全体で力を合わせて取り組んでいく必要があります。「今、私たちにできること」を一緒に考えてみませんか。

開催日

令和3年 **12月17日(金)**  
13時30分～15時30分(受付13:00～)

場所

新見市役所南庁舎 3階大会議室(新見市新見310-3)

講演内容

演題「コロナ禍におけるこころの整え方(仮)」  
講師:こころの医療 たいようの丘ホスピタル 精神科医 白形鷹博氏

申し込み期間

令和3年**11月22日(月)**～**12月13日(月)**  
FAXまたは電話でお申し込みください。

定員

**40名** ※定員になり次第、申込受付を終了させていただきます。

申し込み問い合わせ

新見市健康づくり課 FAX:72-6613 電話:72-6129

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、病院から会場へ配信しての講演を実施させていただきます場合があります。あらかじめご了承ください。

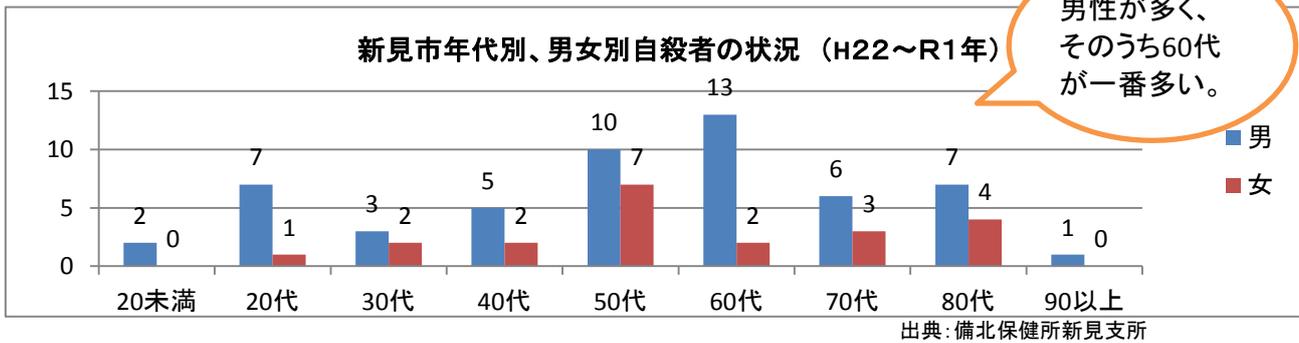
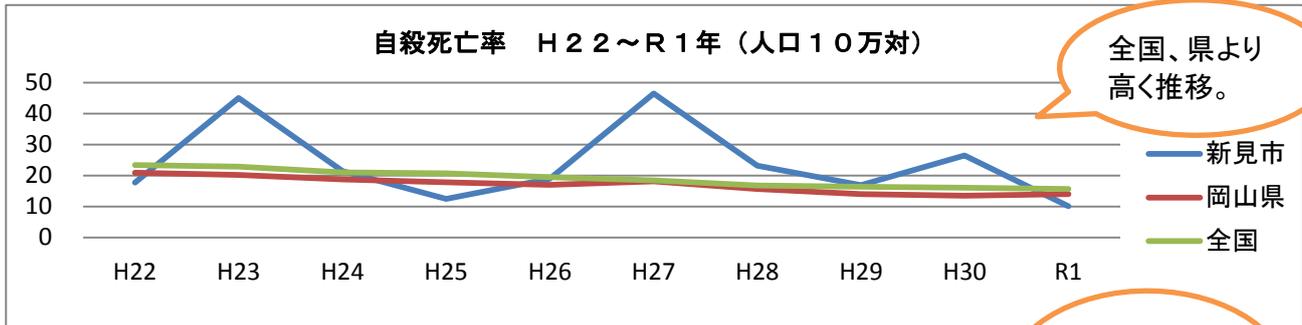
## 令和3年度 こころの健康づくり講演会 申込み用紙

名前		電話番号	
【講師等への質問】			

\*参加を希望される方は、氏名、電話番号等を記入し、新見市健康づくり課へFAX(0867-72-6613)または電話(72-6129)でお申し込みください。

## 知っていますか？ 新見市における自殺の現状

新見市における自殺で亡くなられた方は、増減を繰り返しており、ここ10年間で70人以上の方が亡くなられています。男性が多く、そのうち60代が一番多い状況です。



## ひとりで悩まないで相談してください

悩みやストレスがいつまでも解消できない、心身の不調が続いているなど、一人で解決できない問題を抱えているなら、誰かに相談してみましょう。ため込んでいた思いや悩みを打ち明けることで、心は軽くなります。また、問題を冷静にとらえるきっかけとなるなど、解決の糸口が見えてくることもあります。ひとりで悩まないで相談してください。

### こころの悩み相談先

面接・電話	新見市 健康づくり課	72-6129	月～金曜日	8:30～17:15
	ほほえみ広場にいみ	71-2166	月～金曜日	9:00～17:15
	備北保健所新見支所	72-5691	月～金曜日	8:30～17:15
電話	にいみ24時間安全安心相談ダイヤル	0120-337-089	年中無休	24時間対応
	岡山県精神科救急情報センター	086-225-9080	月～金曜日 土日祝日 年末年始(12/29～1/3)	17:00～翌日8:30 24時間対応
	岡山県こころの電話相談	086-272-8835	月・水・木曜日	9:30～12:00 13:00～16:00
	いのちの電話（24時間対応）	086-245-4343	年中無休	24時間対応
	岡山県自殺対策推進センター	086-224-3133	火・金曜日	9:30～12:00 13:00～16:00
SNS	NPO法人 自殺対策 支援センター ライフリンク	LINE @yorisoi-chat チャット https://yorisoi-chat.jp/	月・火・木・金・日 水曜日	17:00～22:30 11:00～16:30
	NPO法人 あなたのいばしょ	チャット https://talkme.jp/	365日	24時間

