

自殺対策基本法（平成十八年法律第八十五号）

目次

第一章 総則（第一条—第十一条）

第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等（第十二条—第十四条）

第三章 基本的施策（第十五条—第二十二条）

第四章 自殺総合対策会議等（第二十三条—第二十五条）

附則

第一章 総則

（目的）

第一条 この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。

（基本理念）

第二条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。

3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。

4 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。

5 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

（国及び地方公共団体の責務）

第三条 国は、前条の基本理念（次項において「基本理念」という。）にのっとり、自殺対策を総合的に策定し、及び実施する責務を有する。

2 地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

3 国は、地方公共団体に対し、前項の責務が十分に果たされるように必要な助言その他の援助を行うものとする。

（事業主の責務）

第四条 事業主は、国及び地方公共団体が実施する自殺対策に協力するとともに、その雇用する労働者の心の健康の保持を図るため必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

（国民の責務）

第五条 国民は、生きることの包括的な支援としての自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるよう努めるものとする。

（国民の理解の増進）

第六条 国及び地方公共団体は、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する国民の理解を深めるよう必要な措置を講ずるものとする。

（自殺予防週間及び自殺対策強化月間）

第七条 国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため、自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける。

2 自殺予防週間は九月十日から九月十六日までとし、自殺対策強化月間は三月とする。

3 国及び地方公共団体は、自殺予防週間においては、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

4 国及び地方公共団体は、自殺対策強化月間においては、自殺対策を集中的に展開するものとし、関係機関及び関係団体と相互に連携協力を図りながら、相談事業その他それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

（関係者の連携協力）

第八条 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校（学校教育法（昭和二十二年法律第二十六号）第一条に規定する学校をいい、幼稚園及び特別支援学校の幼稚

部を除く。第十七条第一項及び第三項において同じ。）、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者は、自殺対策の総合的かつ効果的な推進のため、相互に連携を図りながら協力するものとする。

（名誉及び生活の平穩への配慮）

第九条 自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穩に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない。

（法制上の措置等）

第十条 政府は、この法律の目的を達成するため、必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第十一条 政府は、毎年、国会に、我が国における自殺の概況及び講じた自殺対策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等

（自殺総合対策大綱）

第十二条 政府は、政府が推進すべき自殺対策の指針として、基本的かつ総合的な自殺対策の大綱（次条及び第二十三条第二項第一号において「自殺総合対策大綱」という。）を定めなければならない。

（都道府県自殺対策計画等）

第十三条 都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画（次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

（都道府県及び市町村に対する交付金の交付）

第十四条 国は、都道府県自殺対策計画又は市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県又は市町村に対し、当該事業等の実施に要する経費に充てるため、推進される自殺対策の内容その他の事項を勘案して、厚生労働省令で定めるところにより、予算の範囲内で、交付金を交付することができる。

第三章 基本的施策

（調査研究等の推進及び体制の整備）

第十五条 国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備を行うものとする。

（人材の確保等）

第十六条 国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。

（心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等）

第十七条 国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。

3 学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

（医療提供体制の整備）

第十八条 国及び地方公共団体は、心の健康の保持に支障を生じていることにより自殺のおそれがある者に対し必要な医療が早期かつ適切に提供されるよう、精神疾患を有する者が精神保健に関して学識経験を有する医師（以下この条において「精神科医」という。）の診療を受けやすい環境の整備、良質かつ適切な精神医療が提供される体制の整備、身体の傷害又は疾病についての診療の初期の段階に

おける当該診療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、救急医療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、精神科医とその地域において自殺対策に係る活動を行うその他の心理、保健福祉等に関する専門家、民間の団体等の関係者との円滑な連携の確保等必要な施策を講ずるものとする。

（自殺発生回避のための体制の整備等）

第十九条 国及び地方公共団体は、自殺をする危険性が高い者を早期に発見し、相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずるものとする。

（自殺未遂者等の支援）

第二十条 国及び地方公共団体は、自殺未遂者が再び自殺を図ることのないよう、自殺未遂者等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

（自殺者の親族等の支援）

第二十一条 国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

（民間団体の活動の支援）

第二十二条 国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

第四章 自殺総合対策会議等

（設置及び所掌事務）

第二十三条 厚生労働省に、特別の機関として、自殺総合対策会議（以下「会議」という。）を置く。

2 会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 自殺総合対策大綱の案を作成すること。
- 二 自殺対策について必要な関係行政機関相互の調整をすること。
- 三 前二号に掲げるもののほか、自殺対策に関する重要事項について審議し、及び自殺対策の実施を推進すること。

（会議の組織等）

第二十四条 会議は、会長及び委員をもって組織する。

2 会長は、厚生労働大臣をもって充てる。

3 委員は、厚生労働大臣以外の国務大臣のうちから、厚生労働大臣の申出により、内閣総

理大臣が指定する者をもって充てる。

- 4 会議に、幹事を置く。
- 5 幹事は、関係行政機関の職員のうちから、厚生労働大臣が任命する。
- 6 幹事は、会議の所掌事務について、会長及び委員を助ける。
- 7 前各項に定めるもののほか、会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

（必要な組織の整備）

第二十五条 前二条に定めるもののほか、政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織の整備を図るものとする。

「自殺総合対策大綱」（概要）

※下線は旧大綱からの主な変更箇所

平成28年の自殺対策基本法の改正や我が国の自殺の実態を踏まえ抜本的に見直し

第1 自殺総合対策の基本理念

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

- 自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる

阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等
促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている
- 地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクルを通じて推進する

第3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
7. 社会全体の自殺リスクを低下させる
8. 自殺未遂者の再発の自殺企図を防ぐ
9. 遺された人への支援を充実する
10. 民間団体との連携を強化する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する

第5 自殺対策の数値目標

- 先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、平成38年までに、自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少
(平成27年18.5 ⇒ 13.0以下)

(WHO:仏15.1(2013)、米13.4(2014)、独12.6(2014)、
加11.3(2012)、英7.5(2013)、伊7.2(2012))

第6 推進体制等

1. 国における推進体制
2. 地域における計画的な自殺対策の推進
3. 施策の評価及び管理
4. 大綱の見直し

防府市自殺予防対策庁内連絡会議設置要綱

平成22年 7月26日制定

(目的及び設置)

第1条 この要綱は、本市における自殺者の現状を把握し、その対策を円滑に推進するため、防府市自殺予防対策庁内連絡会議（以下「連絡会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 連絡会議は、次の各号に掲げる事務を所掌する。

- (1) 自殺予防対策に係る情報交換に関すること。
- (2) 自殺予防対策に係る情報収集及び調査に関すること。
- (3) 自殺予防対策の検討に関すること。
- (4) 自殺対策計画の策定に係る情報交換及び推進に関すること。
- (5) その他自殺予防対策に係る必要な事項の調整に関すること。

(組織)

第3条 連絡会議の委員は、別表に掲げる職にある者とする。

- 2 連絡会議に委員長を置き、健康福祉部次長の職にある者をもって充てる。
- 3 委員長は、連絡会議を代表し、連絡会議の会務を総理する。
- 4 委員長に事故あるときは、委員長があらかじめ指名する委員が、その職務を代理する。

(会議)

第4条 連絡会議は、委員長が必要に応じて招集し、その議長となる。

- 2 委員長は、必要と認める場合において、委員以外の者の会議への出席を求め、意見又は説明を聴くことができる。
- 3 連絡会議には、委員が所属する部署の実務者による実務者会議を置くことができる。

(事務局)

第5条 連絡会議の事務局は、健康福祉部健康増進課に置く。

(その他)

第6条 この要綱に定めるもののほか、連絡会議の運営について必要な事項は、別に定める。

附 則

この要綱は、平成 22 年 7 月 26 日から施行する。

附 則

この要綱は、平成 24 年 4 月 1 日から施行する。

附 則

この要綱は、平成 30 年 4 月 1 日から施行する。

附 則

この要綱は、平成 31 年 4 月 1 日から施行する。

附 則

この要綱は、令和 2 年 1 月 1 日から施行する。

別表（第 3 条関係）

健康福祉部次長	総務課長	収納課長	職員課長	情報政策課長
市政相談課長	生活安全課長	クリーンセンター所次長		
障害福祉課長	高齢福祉課長	子育て支援課長	社会福祉課長	
商工振興課長	都市計画課長	建築課長	消防本部警防課長	
教育委員会学校教育課長	生涯学習課長	上下水道局総務課長		

誰もが自殺に追い込まれることのない
社会をめざしています！

悩みを一人で抱え込んでいませんか？

いのちを守りたい 悩みごと相談窓口一覧

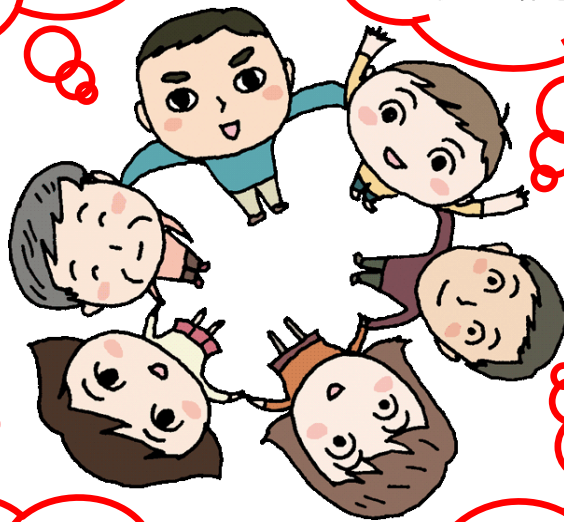
～大切な人を自殺でなくさないために～
私たちのできること

気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう。

けいちょう 傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾けましょう。助言を急がず、最後まで話を聴きましょう。



つなぐ

早めに専門家や専門機関に相談するように促しましょう。

見守る

あせらず温かく寄り添いながらじっくり見守りましょう。

防府市

こんなとき・・・相談できる窓口があります！

こころの健康について



相談内容	相談先	電話番号	相談日・受付時間
心と体の健康に関する 一般相談	防府市保健センター	0835-24-2161	8：15～17：00 (土日・祝日・年始年末を除く)
心と体の健康（障害者福祉）に関する相談	防府市障害福祉課	0835-25-2967	8：15～17：00 (土日・祝日・年始年末を除く)
心と体の健康に関する 相談	山口健康福祉センター防府支所	0835-22-3740	8：30～17：15 (土日・祝日・年始年末を除く)
心の健康全般に関する 相談	心の健康電話相談 (山口県精神保健福祉センター内)	083-901-1556	9：00～11：30 13：00～16：30 (土日・祝日・年始年末を除く)
「生きることがつらい」と 悩んでいる方やその家族 の相談	いのちの情報ダイヤル“絆” (山口県精神保健福祉センター内)	083-902-2679	火・金(祝日・年始年末を除く) 9：00～11：30 13：00～16：30
精神科受診など早急な 対応に関する相談	こころの救急電話相談 (山口県立こころの医療センター内)	0836-58-4455	24 時間対応

経済や生活の問題について

相談内容	相談先	電話番号	相談日・受付時間
多重債務	法テラス山口 (山口県自治会館内)	050-3383-5490	9：00～17：00 (土日・祝日・年始年末を除く)
多重債務	中国財務局 多重債務相談窓口 (広島合同庁舎内)	082-221-9206	9：00～12：00 13：00～17：00 (土日・祝日・年始年末を除く)
生活保護に関する相談	防府市社会福祉課	0835-25-2289	8：15～17：00 (土日・祝日・年始年末を除く)
生活困窮に関する相談 (相談支援・就労支援)	防府市自立相談支援センター (防府市社会福祉協議会内)	0800-200-1578 (フリーダイヤル)	8：15～17：00 (土日・祝日・年始年末を除く)
生活福祉資金の貸付け	防府市社会福祉協議会	0835-22-3907	
消費者トラブル	防府市消費生活センター (防府市市政なんでも相談課内)	0835-25-2129	8：15～17：00 (土日・祝日・年始年末を除く)

労働や職場の問題について



相談内容	相談先	電話番号	相談日・受付時間
各種労働問題	労働ほっとライン	083-933-3232	9：00～18：00 (日・祝日・年始年末を除く)
職業相談・職業紹介	ハローワーク防府	0835-22-3855	8：30～17：15 (土日・祝日・年始年末を除く)
職業自立相談・支援	ほうふ若者サポートステーション	0835-28-3808	9：30～17：30 (日月・祝日・年始年末を除く)



ひとりで悩まず、一度相談してみませんか？

(相談日時等は、変更する場合がありますので、詳細は各機関にお問合せください。)



学校・教育・青少年について

相談内容	相談先	電話番号	相談日・受付時間
教育相談	防府市学校教育課 生活・安心相談	0835-23-1135	8:15~17:00 (土日・祝日・年始年末を除く)
いじめ・暴力・問題行動・交友関係などについて	24時間子ども SOS ダイヤル (やまぐち総合教育支援センター)	0120-0-78310	24時間対応
教育に関するあらゆること	ふれあい総合テレホン (やまぐち総合教育支援センター)	083-987-1240	月・水・金 8:30~17:15 火・木 8:30~21:00
青少年に関する悩み・心配ごと	ヤングテレホン防府 (防府市青少年育成センター)	0120-783474 (なやみよなし) 0835-24-3232 (携帯から)	8:15~17:00 (土日・祝日・年始年末を除く)



子育て・子どもと親の健康について



相談内容	相談先	電話番号	相談日・受付時間
妊娠・出産・子育てに関する相談	子育て応援室まんまるほうふ (防府市保健センター内)	0835-24-8811	8:15~17:00 (土日・祝日・年始年末を除く)
乳幼児の健康・発達・子育てについて	防府市保健センター	0835-24-2161	
18歳未満の子どもの健全育成について	防府市子育て支援課 こども相談室	0835-23-5300	8:15~17:00 (土日・祝日・年始年末を除く)
18歳未満の子どもの健全育成について	山口県中央児童相談所	083-902-2189	8:30~17:15 (土日・祝日・年始年末を除く)

女性のさまざまな問題について

相談内容	相談先	電話番号	相談日・受付時間
DV相談 (男女間の暴力など)	防府市社会福祉課	0835-25-2207	8:15~17:00 (土日・祝日・年始年末を除く)
DV相談 (男女間の暴力など)	山口県男女共同参画相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	083-901-1122	月~金 8:30~22:00 土・日 9:00~18:00 (祝日・年始年末を除く) ※面接相談は要予約
性暴力被害相談	やまぐち性暴力相談ダイヤル あさがお (山口県男女共同参画相談センター内)	083-902-0889	24時間対応
女性犯罪被害の相談	レディース・サポート110 (山口県警察本部人身安全対策課)	0120-378387 083-932-7830 #8103	24時間対応



高齢者の方の相談について



相談内容	相談先	電話番号	相談日・受付時間
高齢者に関する相談(介護・認知症・高齢者虐待など)	防府市高齢福祉課 (防府市地域包括支援センター)	0835-25-2964	8:15~17:00 (土日・祝日・年始年末を除く)

こんな症状はありませんか？



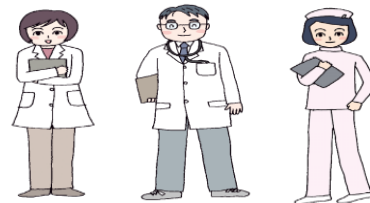
- ◎**疲れているのに、2週間以上眠れない**日が続いている
- ◎**食欲がなく、体重が減っている**
- ◎**だるくて、食欲がわからない**

それは「うつ病」のサインかも！？

うつ病は決して特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。

うつ病は、症状が進行すると、絶望感から最悪の場合、自殺に追い込まれてしまうケースもあります。しかし、早期に適切な治療を受けることで早く回復へ向います。

もしあなたやあなたの身近な人に、上記のようなサインがあるなら、医師に相談してみましょう。



市内・近隣の精神科・神経科・心療内科クリニック

	病院名	住所	電話番号
防府	山口県立総合医療センター神経科	防府市大字大崎 10077	0835-22-4411
	防府病院	防府市大字高井 961	0835-22-0759
	防府保養院	防府市岩畠 1-2-1	0835-38-0535
	原医院	防府市八王子 1-20-23	0835-38-2424
	三好クリニック	防府市東三田尻 1-3-13	0835-25-1020
宇部	山口県立こころの医療センター	宇部市大字東岐波 4004-2	0836-58-2370
山口	山口よしき病院	山口市吉敷佐畑 4-9-1	083-922-2350
	仁保病院	山口市仁保下郷 1915-1	083-941-5555
	吉南病院	山口市鑄銭司 3381	083-986-2111
	小郡まきはら病院	山口市小郡若草町 3-4	083-973-0222
	クボクリニック	山口市鰯石町 6-35 松田ビル 2F	083-923-0975
	メンタルクリニック Matoba	山口市中央 2-6-18 前田ビル 1F	083-920-0235
	メンタルクリニック藤山医院	山口市吉敷下東 1-7-20 竹下ビル 2F	083-923-3040
	まるおストレスケアクリニック	山口市矢原町 2-16	083-934-0556
周南	徳山静養院	周南市五月町 13-1	0834-31-1734
	泉原病院	周南市泉原町 10-1	0834-21-4511
	ふじもとメンタルクリニック	周南市有楽町 23	0834-33-3111
	岸本医院	周南市久米東神女 3201-1	0834-26-2191
	原田医院	周南市古川町 9-8	0834-62-1500

悩んでいる人に気づいて寄りそう

* ココロぽっとサポーター * 講座

(ゲートキーパー養成講座)

誰もが
ゲートキーパー
になれます！

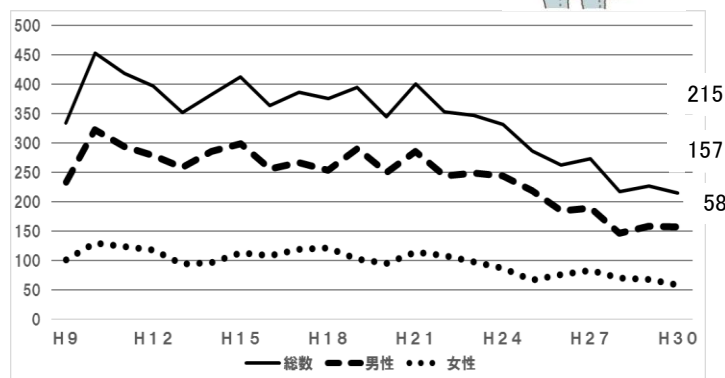


悩んでいる人に気づき、自殺を防ぐ「命の門番」のことを“ゲートキーパー【防府市ではココロぽっとサポーター(ココサポ)】”といいます。現在、全国でゲートキーパー養成講座に取り組んでいます

ココサポには、身近な人のサインに気づいて声をかけ、気持ちを傾聴し、必要な支援機関につなぐ役割があります。

大切な人の心と命を守るココサポになれるコツを一緒に学びませんか？

(人) 山口県の自殺者の状況



平成 30 年の地域における自殺の基礎資料 (厚生労働省)

ココロぽっとサポーター講座(ゲートキーパー養成講座)

- ◇ 時 間 1 時間半～2 時間程度
- ◇ 内 容 講義やロールプレイング
- ◇ 講 師 市保健センター 保健師
- ◇ 受講料 無料
- ◇ 受講方法 次の二つの方法があります

○年 2 回開催する、一般市民の方対象の講座を受講する。

(9 月、3 月に開催します。日程は市広報に掲載します)

○地域の団体などの集まり(研修会等)で、講座を行う。

自殺者の現状、
うつ・自殺のサイン、
声のかけ方、ココサ
ポの役割などの話を
します

以前に比べ
減ってはいる
けどまだまだ
多い現状
だね。



まずは、悩んでいる人
に気づいてあげたい
ね。

♡ ココロぽっと
サポーター ♡



すこやかに
こサンです。
どうぞよろしく
お願いします。

防府市健康づくりキャラクター

すこやかにこサン

* 申込み・問合せ *
防府市保健センター
(防府市健康増進課)

TEL 0 8 3 5 - 2 4 - 2 1 6 1

FAX 0 8 3 5 - 2 5 - 4 9 6 3

参加された人の声

人に話を聴いてもらえるだけで、気持ちも軽くなると思うので、まずは相手の話をしっかりと聴いていきたいと思います。

悩んでいる人の声のかけ方は、日常のコミュニケーションにも通じるものがありました。



身近なこととしてとらえる必要があると思いました。受講できて良かったです。

実際に悩んでいることに気づいても、声をかけることができなかったり、「がんばりなさい！」くらいしか声をかけることが出来なかったことがあります。

相手はがんばっていることが多く“励まし”を望んでいるのではなく、話をじっくり聞いてほしいこと等を思い出し、傾聴をしっかりとしていきたいと思います。

普段から家族、地域、職場等の人とのつながりを大切にし、お互いに思いやり、こころの健康を守りましょう。