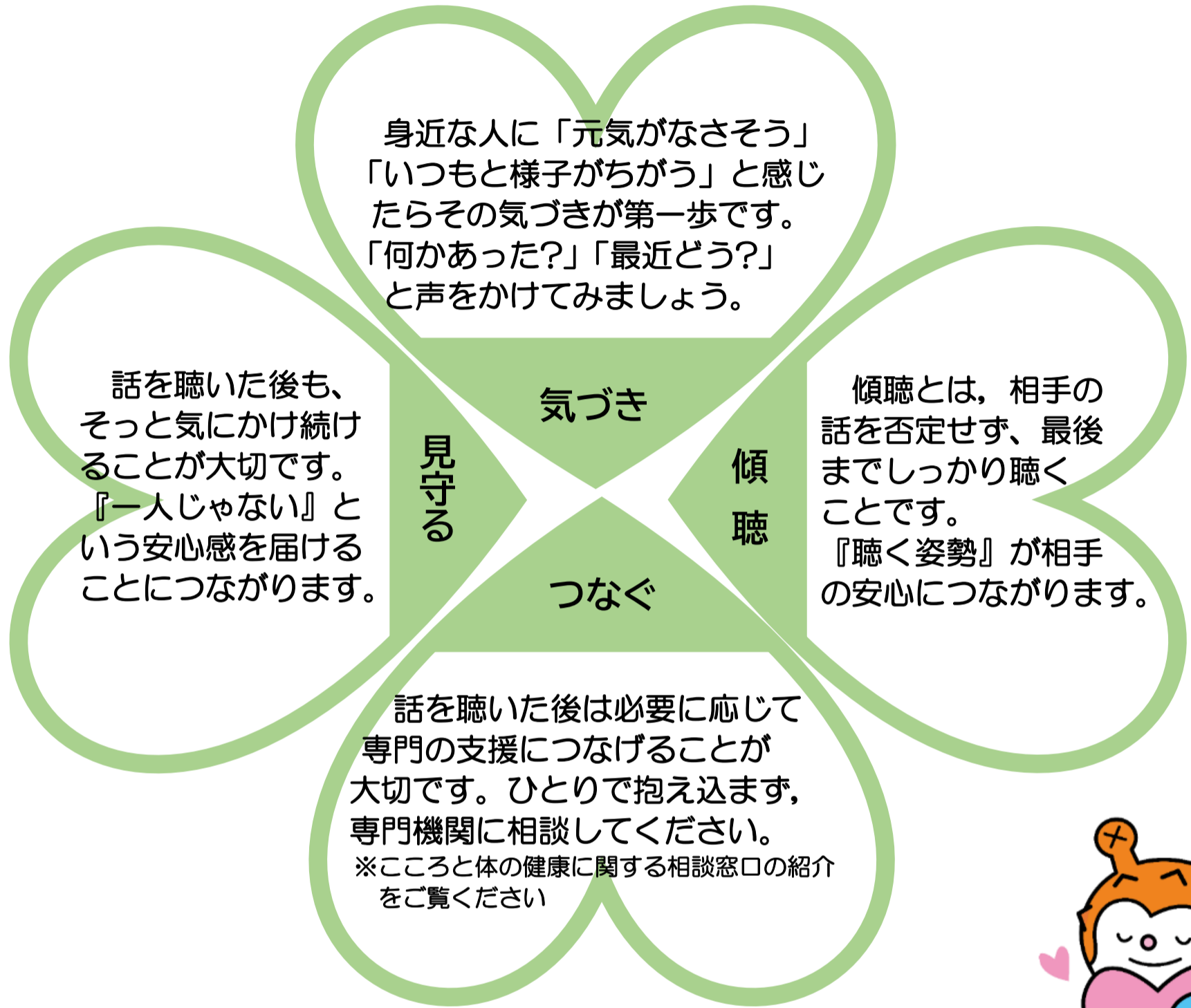


# 3月は『自殺対策強化月間』です

大切な人の変化に気づいたらあなたにもできることがあります。

## 命を守るための4つのキーワード



あなたの行動が、大切な命を守る力になります。

## 話すこと・休むこと・つながること

—こころの声を大切に暮らすを—

- ・つらい気持ちは一人で抱え込まず、信頼できる人に話してみましよう。話すことで、気もちが少し楽になることがあります。
- ・日頃から、休養や気分転換を大切にしましょう。
- ・地域の中でお互いに声をかけ合い、支え合うことが、一人ひとりの大切な命を守ることに繋がります。

### 相談窓口の紹介

- |                               |          |
|-------------------------------|----------|
| ・気仙沼市健康増進課（市民健康管理センター「すこやか」）  | ☎21-1212 |
| ・唐桑総合支所市民福祉課                  | ☎32-4811 |
| ・本吉総合支所市民福祉課（本吉保健福祉センター「いこい」） | ☎25-7645 |
| ・宮城県気仙沼保健福祉事務所 母子・障害班         | ☎21-1356 |

厚生労働省「まもろうよこころ」相談窓口などを紹介しています

