

下松市・記者発表(配布)資料

令和8年3月5日

部 課 名	課 長	担 当 係 長	連 絡 先(直通)
総務部総務課	阿部 隆一	奥藤 芳幸	0833-45-1807
1 件 名	令和8年3月の強調月間推進項目について		
2 概 要	下松市では、毎月、強調月間推進項目及び実践事項を定め、裏面のとおり職員に通達しています。		
3 内 容	あなたとあなたの大切な人の命を守ろう 詳しくは、健康増進課 0833-41-1234 にお問い合わせください。		
4 対 象 者	下松市職員		
5 その他	実践事項は裏面のとおり		

あなたとあなたの大切な人の命を守ろう

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、関係機関や関係団体等が連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業及び啓発活動を推進することとしています。

つきましては、3月を「大切な命を守る強調月間」とし、下記事項を実践することとしましたので、所属職員に周知をお願いします。

記

《実践事項》

- 1 十分な睡眠や適度な休養をとる。
- 2 不安や悩みがあるときは相談をする。

【対面相談】

- ・ ストレス相談（臨床心理士による個別相談）

原則毎月第1週指定日 13:30～15:30 【予約先】健康増進課

【電話相談】

- ・ #いのちSOS：0120-061-338
- ・ 働く人の「こころの耳電話相談」：0120-565-455

【SNS相談】

- ・ 厚生労働省 特設サイト「まもろうよ こころ」
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/>

【その他】

- ・ 臨床心理士による「こころの健康相談室」
日時/月2回、場所/厚生棟（健康管理室・会議室1）
詳細は「こころの相談室だより」をご覧ください。

- 3 身近な人のこころのサインに気づこう。
 - ・ 「気づき」：家族や仲間の変化に気づいて声をかける
 - ・ 「傾聴」：本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
 - ・ 「つなぎ」：早めに専門家に相談するよう促す
 - ・ 「見守り」：温かく寄り添いながらじっくりと見守る

※ ゲートキーパーを知っていますか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、いわば自殺対策における命の門番といわれています。

健康増進課では、ゲートキーパーを養成する出前講座を実施しています。グループ（5名以上）での受講希望がありましたら、ご連絡ください。