

あなたと大切な人のために 知っておいてほしいことがあります

悩みやストレスは誰にでもあり、かつ避けられないものです。
しかし、自分の心の状態をよく知り、対処することで、心の健康を保つことができます。
また周りの方の異変にも気づくことができます。

一人ひとりの心がけ一つで、守れるいのちがあります。

あなたは
できていますか？ 3つの **R**

Rest (レスト) 休息、睡眠

Relax (リラックス) 身体と心の緊張を和らげる

Recreation (レクリエーション) 趣味娯楽や気晴らし

無理せず休むことが大切です。



伊予市心の健康づくり
イメージキャラクター
「こころちゃん」

大切な人の **SOS** に気づくために

こんな**SOS**を出していませんか？

- 笑わなくなった
- 食欲が落ちている
- 以前に比べ会話の反応が悪い
- 休日に自宅にこもりがち
- 眠れていないようで、朝疲れている など

ゲートキーパーになろう

「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、
見守る人のことです。

「ゲートキーパー養成講座」を
開催する際は広報に
掲載します。

あなたの小さな意識で、
自分や大切な人の「いつもとなにか違う・・・」に
気づくことができます。

異変に気づいたら・・・ (裏面へ)

伊予市では「誰も自殺に追い込まれることのない伊予市の実現」を目指し、2019年～2024年の
6か年計画として、伊予市自殺対策計画を策定しています。
詳細は伊予市ホームページをご覧ください。(https://www.city.iyo.lg.jp/kenkou/jisatsu.html)

伊予市保健センター TEL 089-983-4052