

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

伊予市では、平成31年3月に自殺対策計画を策定しました。
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

簡単にストレスチェック！

携帯電話やパソコンを使って、
心のストレス度や落ち込み度がチェック
できます。(利用料無料・通信料自己負担)

伊予市 **こころの体温計** で検索
または
QRコードを読み取って下さい。

QRコード⇒



大切な人の **SOS** に気づくために

こんな **SOS** 出ていませんか？

- 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

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。

毎年、「ゲートキーパー養成講座」を
開催しています。
広報でご確認下さい。



伊予市中心の健康づくり
イメージキャラクター
「こころちゃん」

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)

異変に気づいたら…窓口にご相談下さい

	相談窓口	電話番号	相談日時
こころ	伊予市保健センター	089-983-4052	月～金曜日 8:30～17:15 (面接相談は要予約) ※「こころの健康相談(精神保健福祉士、精神科医師)」 予約制・要問合せ
	中予保健所	089-909-8757	月～金曜日 8:30～17:15
	愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880	(面接相談は要予約)
	こころのダイヤル (愛媛県心と体の健康センター)	089-917-5012	月・水・金曜日 9:00～12:00 13:00～15:00
	社会福祉法人 愛媛いのちの電話	089-958-1111	毎日 12:00～24:00
	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0120-783-556	毎月10日(フリーダイヤル) 8:00～翌朝8:00
	NPO法人 松山自殺防止センター	089-913-9090	月・水・金曜日 20:00～23:00 《自死遺族のつどい》 毎月第1土曜日 13:30～16:00
	NPO法人 こころ塾	089-931-0702	月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:00
子ども いじめ	伊予市子ども総合センター	089-989-6226	月～金曜日 8:30～17:00
	いよしこどもほっとライン	089-982-2602	月・水曜日 8:30～17:00 金曜日 8:30～12:00
	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
福祉	福祉まるごと相談窓口	089-982-7330 (福祉課)	月～金曜日 8:30～17:00
	人権相談		※相談日時・場所は毎月広報「いよし」に掲載
女性	愛媛県男女共同参画センター	089-926-1644	火～金曜日 8:30～17:30 土・日曜日 8:30～16:30
職場	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 四国支部	089-945-8110 (予約専用)	月～金曜日 9:00～16:00
	愛媛産業保健総合支援センター	089-915-1911	月～金曜日 8:30～17:15
	愛媛労働局 総合労働相談コーナー	089-935-5208	月～金曜日 9:00～17:00
	松山総合労働相談コーナー	089-927-5150	月～金曜日 9:00～17:00
多重 債務	伊予市消費者相談窓口 (経済雇用戦略課)	089-982-1289	月～金曜日 8:30～17:15
	法テラス愛媛	050-3383-5580	月～金曜日 9:00～17:00
介護	地域包括支援センター	089-909-6260	月～金曜日 8:30～17:15
	なかやま幸梅園	089-967-0300	月～日曜日 8:30～17:00
	双海夕なぎ荘	089-986-0131	月～金曜日 8:30～17:30

※相談窓口は、原則、土・日曜日、祝休日及び年末年始は休みです。

※予約が必要な場合もあります。

(令和2年4月現在)