

# 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