

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

問 保健福祉局精神保健福祉センター ☎522・8744

9月10日の自殺予防デーにちなみ、10日から16日は自殺予防週間です。

一人で悩まず、誰かに話してみませんか

自殺は、その人の自由な意思や選択の結果ではありません。実際には、健康や家庭、仕事、人間関係、経済的な問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合い、心理的に追い込まれた末に起こるものです。その多くは、防ぐことのできる社会的な問題です。

誰にも言えない悩みや不安、苦しみを一人で抱えていませんか。話してみるだけでも心が軽くなることがあります。まずは相談してみませんか。

周りの人にもできることがあります

悩みや不安を聴くだけで、本人の心が軽くなる場合があります。身近な人が悩んでいると気付いたら、まずは話をよく聴いて寄り添い、見守りながら、必要に応じて下記の相談窓口を紹介しましょう。

北九州いのちの電話

☎653・4343
(年中無休24時間)

北九州市自殺予防
こころの相談電話

☎522・0874
(月～金曜日の9～17時
祝・休日は除く)

その他の相談先
(SNSでの相談など)



◀北九州市
いのちとこころの
情報サイト

自殺予防
いのちの電話

☎0120・783・556
(毎日16～21時、毎月10日は
8時～翌8時)

※相談内容は秘密を厳守します。安心してご相談ください。

「北九州いのちの電話」相談員を募集しています

「いのちの電話」とは

一定の訓練を受け、認定された相談員が、電話を通して悩みや不安を聴き、危機と混乱の中にある人が自分の進むべき道を見いだしていけるように、共に考え支えていくボランティア運動です。

「北九州いのちの電話」では、今年4月現在、約120人のボランティアが365日24時間、交代で電話を受けています。

相談員(ボランティア)を募集しています

対象は、隔週1回、4時間程度と原則年4回、深夜10時間程度(仮眠時間を含む)の活動ができる20～68歳。
相談員として活動するには、講習の受講

が必要です。

講習は10月～来年3月のおおむね毎週土曜日14～16時30分、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で実施。

定30人。料3万円。申9月25日まで。詳細は北九州いのちの電話事務局 ☎652・6628へ問を。



▲いのちの電話
相談員募集

9月は「認知症月間」です

問 保健福祉局長寿社会対策推進室 ☎582・2063

北九州市では、9月を「認知症月間」と定め、認知症に対する理解と知識の普及・啓発に取り組んでいます。

① 認知症ブックフェア

市内の協力書店や市立図書館、協力市民センターで認知症に関する図書の特設ブースなどを設けます。
9月1日(火)～30日(水)。

② 講座「認知症にやさしい図書館」

認知症に関する講話や本の紹介などを行います。▼門司図書館(門司区老松町、☎321・6515) 9月3日(木)10～12時。定20人 ▼小倉南図書館(小倉南区役所横、☎952・4511) 9月27日(日)10～11時30分の部と13時30分～15時30分の部あり。定各部30人。②の共通申し込み方法など詳細は各図書館へ問を。

③ 認知症「本人と活動パートナー」による公開座談会
映画「父と僕の終わらない歌」上映会

公開座談会や、アルツハイマー型認知症を題材とした映画の鑑賞を通して、認知症と共に生きる社会について考えます。9月6日(日)13時30分～16時15分、J・COM北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。定500人。
申8月28日までにKanopランニング ☎967・1320へ電話か、はがき(何人でも)に基本事項と車いす席・希望の有無を書いて〒803-0851北九州市小倉北区木町2-2-11北九州認知症月間事務局へ。ネットも可。



▲北九州市
認知症月間
についての詳細は
コチラ

小倉城など市内各所を認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップします。詳細は問を。市のホームページでもご覧になれます。

