

まもろうよ あなたのこころ

なにをするのもおっくう

生きていても意味がないと思う

もやもや

イライラ

眠れない

9月10日～16日は
「自殺予防週間」です

電話・SNS・チャット 悩みに応じた
相談窓口がたくさんあるよ

年24
中時
無間
休対
応

仙台いのちの電話

☎ 022-718-4343

よりそいホットライン

☎ 0120-279-226



相談窓口に迷う時
は薬局でも話がで
きるよ！



広げてみよう 支え合い
まもろうよ こころ

厚生労働省 (mhiw.go.jp)

仙台市薬剤師会ハートヘルスプラザ

https://www.mhiw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.htm

を加工して作成

「自殺対策 相談窓口」(厚生労働省)

SOS

もしも こんなことがあったら

こころの サイン

- ♡ 気持ちの落ち込み
- ♡ 情緒不安定
- ♡ イライラ
- ♡ 集中力の低下
(仕事のミス)



からだの サイン

- ♡ めまい
- ♡ 頭痛 
- ♡ 便秘や下痢
- ♡ 朝、起きれない
- ♡ 吐き気
- ♡ 動悸
- ♡ 疲れやすい

ひとりで
がまんしないで
ご相談ください

早めのケアが大切です



ミミまる薬剤師

仙台市薬剤師会 ハートヘルスプラザ

出典：厚生労働省ホームページ

(https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/kokoro/kokoro_03.html)

を加工して作成