

9月10～16日は
自殺予防週間です

まもろうよ あなたの こころ

 眠れない
 イライラ
 もやもや
 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

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



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)



相談窓口に迷う時は
薬局でも話ができるよ

LIVE

 24時間対応・年中無休 

仙台いのちの電話

☎ 022-718-4343

よりそいホットライン

☎ 0120-279-226

仙台市薬剤師会ハートヘルスプラザ

「自殺対策 相談窓口」(厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html
を加工して作成



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