

教えて! いわて 県民計画

みんなで目指す岩手の将来像のための「いわて県民計画(2019～2028)」。
10の政策分野から、今回は「健康・余暇」の取り組みを紹介します。

こころの悩み

9月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間(自殺防止月間)です。

Q



最近、こころの悩みを抱えている
人が多いって聞くけど、どんなこ
とに気が付いたらいいの？

こころの健康は
みんなの
問題ですよ



自殺対策キャラクタ
アイはあちゃん

A

もし、あなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まず、まず相談してみてください。
また、近くに悩みを抱えている人がいたら、声をかけて、じっくり話を聞いてあげ
るなど、あなたができることから始めてみましょう。

自殺対策特設サイト「こころに寄り添い いのちを守る いわて」

このサイトでは、悩みを抱えているときに相談できる窓口情報や、こころのセルフケア、
悩んでいる人に気が付いた際の行動を紹介する動画などを見ることができます。



県の自殺対策特設サイト▲

困った時は、一人で抱え込まず 誰かに相談してみましょう

こころが辛い時や悩みを抱えた時は、どうしても
周りが見えなくなります。相談しても解決しない
思ったり、相談するのが恥ずかしいと感じたりする
かもしれません。しかし、勇気を持って相談するこ
とで、気持ちが楽になったり、解決の糸口につな
がるかもしれません。SNSで相談できる窓口もあ
ります。一人で抱え込まずに、相談し
てみましょう。

相談窓口は上記の県の自殺対策
特設サイトでも紹介しています



SNS (LINE) での相談窓口▶



周りに気になる人がいたら 声をかけてみましょう

ため息が目立つ、疲れた顔をしている、食欲が落ち
ている…など、身近な人の様子が「いつもと違う」と
感じたことはありませんか。もしかした
ら、その人は一人で悩みを抱えている
かもしれません。そんな時は勇気を出し
て、「どうしたの?」「眠れている?」な
ど、声をかけてみませんか。あなたに
できることから始めてみましょう。



詳しい情報はこちら▶

地域で守るこころの健康

岩手県は自殺死亡率が全国的にも高い傾向に
あり、地域の状況に応じた対策が重要です。岩手
県精神保健福祉センターは、市町村や自殺対策
に取り組む関係機関と連携して、ゲートキーパー
(命の門番)養成講座や、関係機関の支援担当
者を対象とした研修会を開催するなど、地域でこ
ころの健康づくりに取り組めるよう支援をしてい
ます。また、精神保健の専門機関として、こころの
相談電話や来所した方の相談対応、当事者やそ
のご家族への支援なども行っています。



岩手県精神保健福祉センター こころの相談電話

019-622-6955
平日9:00～18:00(祝祭日及び年末年始を除く)

精神保健福祉
センターTwitter▶



お問い合わせ 県庁障がい保健福祉課 019-629-5483