



贈

り

も

の

こ

こ

ろ

に

突然、悲しい気持ちになった

何だか落ち込む日々が続く

生きていることがイヤだと感じる

眠れなかったり、食欲がなかったり、

誰にも会いたくなくなったりする

そんな時、少しだけ

「こころ」に贈り物をしてみませんか？

横になってからだを休めること、

親しい人に話を聞いてもらうこと、

いつもとは違う考え方をすること、

かかりつけ医に相談すること、

専門機関に相談すること、

そんなすべてが、

「こころ」への贈りものです。

少しだけ、自分のこころに贈り物をしてみませんか？

### こころの悩みに関する相談機関

川越市保健所 保健予防課 精神保健担当

049-227-5102 (電話)

049-227-5108 (FAX)

埼玉県立精神保健福祉センター

048-723-1111 (代表)

埼玉いのちの電話

048-645-4343

9月10日～16日は、自殺予防週間です。