



# セーフコミュニティ つる

～世界基準の安全・安心なまちづくり～ 第45号

問合先 地域環境課 地域振興担当

## 一人で悩まず 相談しよう 誰かと話そう 誰かと悩もう ～心の健康対策委員会～

現在、わが国では、病気以外の死亡原因のうち、自殺の占める割合が高く、地域での予防活動が重要です。そこで、心の健康対策委員会では、地域での活動が広がるように、現在、4つの取り組みを行っています。

### ゲートキーパーの育成

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。多くの方にゲートキーパーになっていただけるよう、養成講座の開催を予定しています。

### 優良企業の認定

ゲートキーパー養成講座やストレスチェックなどの心の健康対策などを社内で取り組んでいる企業や事業所を認定していきます。

### 若者応援隊の結成

20代の若者の自殺が多い、心を病む人が多いことから、若者の悩みや相談を聴いてくれる身近な存在の人たち（若者応援隊）を結成していきます。

### メッセージカードの作成

誰に、どこに相談したらいいかわからないというときに活用してもらえるよう、相談先を載せたメッセージカードを作成し、手に取りやすい場所に設置していきます。

## メッセージカードのデザイン募集

メッセージカードのデザインを募集します。カードのサイズは横9.5cm×縦5.5cmで、裏面に相談窓口などを掲載します。

応募締切 2月28日（月）

応募内容 下記のどちらかのメッセージを入れたカードのデザイン

- ①『早く気づいて「こころのSOS」サイン  
～一人で悩まず 相談しよう  
誰かと話そう 誰かと悩もう～』

- ②『ちゃんと眠れていますか？』

応募方法 郵送、メール、または健康子育て課へ持ち込み

応募先 〒402-0051 都留市下谷2516-1 健康子育て課宛

メール kenkouzukuri@city.tsuru.lg.jp

