

こころの健康づくりだより



その心の声を、
聴かせてください。

匿名でも大丈夫です。うまく話せなくても大丈夫です。
あなたの誰にも話せない思い、抱えている気持ちを聴かせてください。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら  まもうよこころ  検索 

 いのち
実える  厚生労働省

9月10日～16日は自殺予防週間です。

【こころの健康のために】 テーマ：自殺予防週間について

毎年9月10日から16日は「自殺予防週間」です

9月10日は世界自殺予防デーです。2003年に世界保健機構（WHO）と国際自殺予防学会（IASP）が共同で開催した世界自殺防止会議の初日を最初の世界自殺予防デーとして、世界的に自殺対策に取り組む責任があると決意表明（宣言）された日です。

9月は、長期休暇が終了し、新学期が始まる時期です。家族、友人、知人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと変化に感じた場合には、じっくりと耳を傾け、相談窓口を紹介してみましょう。

問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652

令和8年度

「依存症問題家族教室」のご案内

三重県こころの健康センターでは、薬物・アルコール・ギャンブル等の依存問題で困っているご家族にお集まりいただき、共通する多くの悩みや不安について一緒に考えたり、話し合ったりする場として「家族教室」を開催しています。今年度日程の詳細は下記のとおりです。

開催日：9月から令和9年2月まで（全5回シリーズ）

時 間：14時～16時（テーマミーティング＋家族ミーティング）

場 所：三重県こころの健康センター ストレスケアルーム
三重県津庁舎 保健所棟2階（津市桜橋3丁目446-34）

対 象：依存症問題等がお悩みのご家族
（支援関係者の方が見学希望する場合は事前にご相談ください）

定 員：10名程度

申込先：三重県こころの健康センター TEL 059-223-5243

案内チラシ



問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652

9月 は「認知症月間」です！

「世界アルツハイマーデー」は、認知症への理解、本人や家族への支援の充実を図るため、1994年に国際アルツハイマー病協会（ADI）と世界保健機関（WHO）の共同で制定されました。

また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、日本でも2024年に毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と決めました。朝日町においても、交流会や認知症サポーター養成講座、講演会等を実施し啓発活動が行われますので、ぜひご参加ください。



問い合わせ先 朝日町地域包括支援センター TEL 377-5500 保険福祉課 TEL 377-5659