

自殺予防週間（9月10日～9月16日）にむけた取組について

自殺対策基本法で9月10日～9月16日を自殺予防週間と定められており、啓発活動を行うこととされている。また、夏休み明けにこどもの自殺リスクが増加することから、自殺予防週間に先駆けて次の取組を実施します。

1 取り組み内容（8月22日～）

(1) リラクゼーション法の動画紹介

不安な気持ちや緊張があるときに、気持ちが和らぐリラクゼーション法について、市ホームページ※上で、大人から子どもまで簡単にできる方法について動画で紹介します。具体的には10秒呼吸法という方法で10秒かけてゆっくり呼吸をすることで心身ともにリラックスできる方法を紹介した動画で、一般社団法人 社会応援ネットワークが公表しているものを動画作成者の許可を得て紹介します。



動画のサムネイル

※URL：<https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kurashi/kenko/kokoro/1034800.html>

(2) 講演会（こころの健康のつどい）の実施

思春期にみられ不登校のきっかけにもなるとも言われている「起立性調節障害」について「えがおのこども しもたけクリニック」の下竹敦哉院長に講演をいただきます。

日時：令和5年9月3日（日曜日）14時～16時

場所：すこやかプラザ多目的ホール

申込み：事前に疾病対策課まで申込み

(3) SNS（市公式LINE）を活用した情報発信

市の公式LINEで自殺予防週間の啓発として相談できるところの紹介や（1）の動画紹介について情報発信を行います。

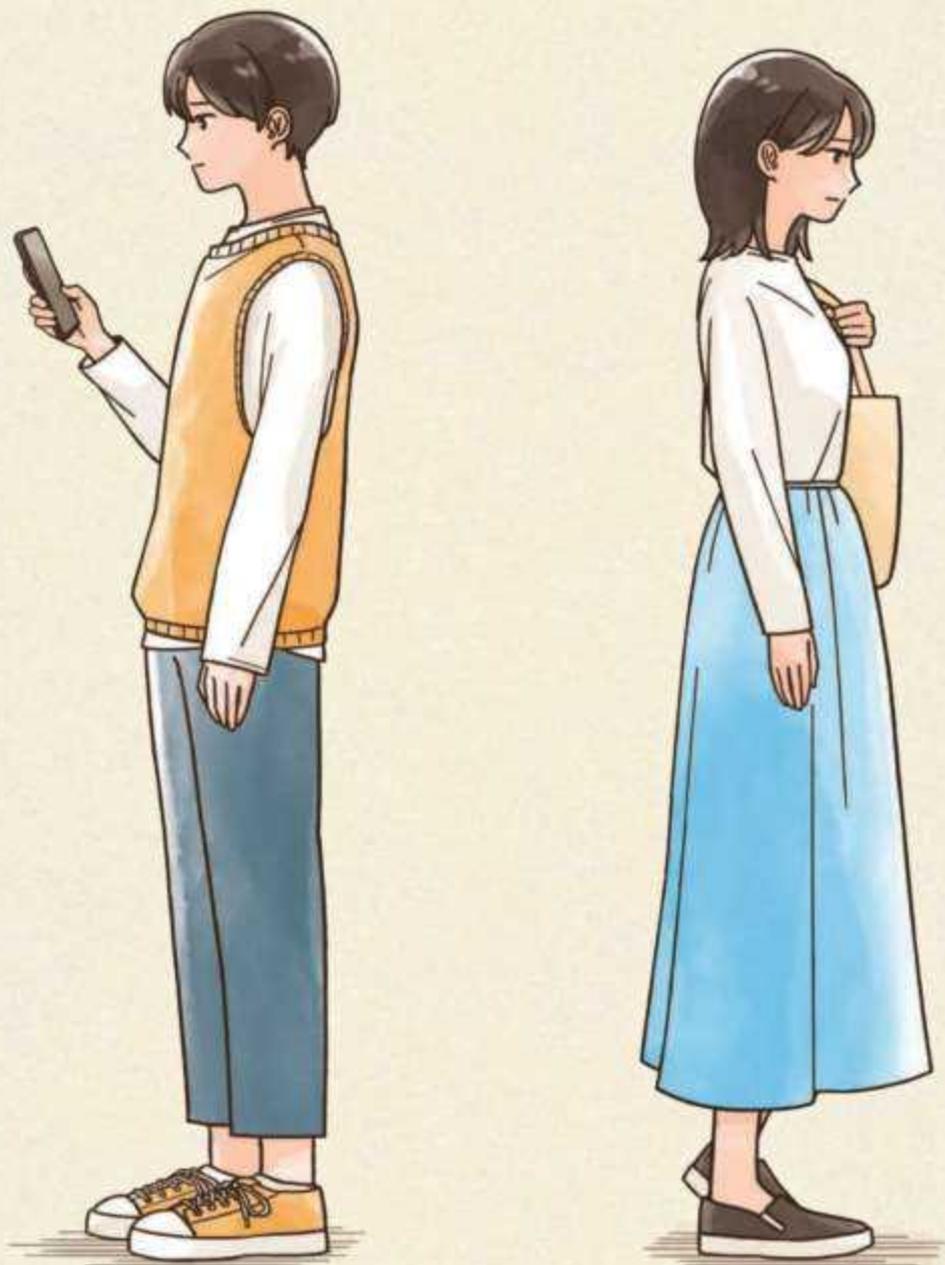
2 関連する取り組み

- 令和5年度「自殺予防週間」広報用ポスターを市内公共施設・学校など約90施設に掲示。

以上

知らせてほしい、心のSOS。

心がもやもやしたり、ざわついたら、
ひとりで悩まず伝えてほしい。



相談窓口はこちら

電話やSNSで相談ができます。



まもろうよこころ

検索



いのち
支える

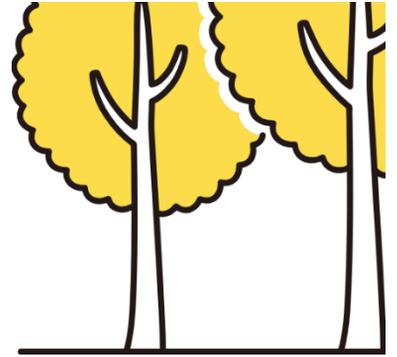


厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。

令和5年度 こころの健康のつどい(講演会)

起立性調節障害とこどもの居場所



えがおのこども しもたけクリニック

講演 下竹 敦哉 院長

先着80名
事前申し込み制

学童・思春期に多いとされている「起立性調節障害」最近いろいろな場面で耳にされる方も多いのではないのでしょうか
なんとなく知っている方も、よくわからない方もこの機会と一緒に学びませんか

【日時】 令和5年9月3日(日) 14時~16時

【会場】 すこやかプラザ多目的ホール

(尼崎市七松町1-3-1 フェスタ立花南館5階)

【参加費】 無料

申込先 お問い合わせ

尼崎市保健所疾病対策課

申込みはメール本文に氏名・連絡先を記載の上、疾病対策課まで

TEL 06-4869-3053

FAX 06-4869-3049

MAIL ama-skoza-moshikomi@city.amagasaki.hyogo.jp



尼崎市七松町1-3-1
フェスタ立花南館5階 (JR立花駅すぐ)

後援 あまかれん こころあんしんLight