



こころの健康づくり講演会

# ひきこもり・不登校からの一歩

～ともに答えを見つけだす、関わり方のコツ～

子どもの不登校から中高年・高齢者のひきこもりまで、全世代を通して「ひきこもり」に悩む方が増えています。

本人と家族が、ともに答えを見つけたいけるような関わり方のコツを一緒に学んでみませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

日 時 令和3年9月27日(月)

午前10:00～11:30【受付 9:30～】

会 場 北部保健センター

対 象 ひきこもり・不登校の当事者とその家族・支援者

講 師 臨床心理カウンセラー 五十嵐美智恵 先生

定 員 30名

## ◎要予約

9月8日(水)より申し込み開始

北部保健センター TEL 259-2088

※定員になり次第締め切らせていただきます。

参加費  
無料



9月10日～9月16日は自殺予防週間です



# あなたのこころ、元気ですか？

昨年は、新型コロナウイルス感染症の拡大も影響し、全国では前年の自殺者数を上回りました。「つらいな」と感じたときは、一人で悩まず、早めに誰かに相談しましょう。

## 【自分が気づく変化】

- 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
- 何事にも興味が湧かず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない
- 気力、意欲、集中力が低下してくる
- 寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- 意欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 心配事が頭から離れない など

## 【周囲が気づく変化】

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠席が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える など

### 相談先

◆北部保健センター ☎259-2088

月～金曜日8:30～17:15(祝休日、年末年始を除く)

◆長野市保健所 こころの相談専用電話 ☎227-4455

月～金曜日 9:30～16:00(祝休日、年末年始を除く)

## 長野市国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診を、もう受けましたか？

11月13日(土)まで受診できます

- ・事前に医療機関へ受診日を確認してから受診してください。
- ・期間終了間際は医療機関が大変混雑しますので、9月中の受診をおすすめします。
- ・健診結果に応じて、保健師・管理栄養士が訪問させていただいています。

※詳細は、5月配布の「令和3年度各種検診のご案内」をご覧ください。

### 健康・食生活相談

健診結果をもとに食生活についての個別相談を行います。

【日時】9:00～11:00(時間予約制)  
 9月28日(火)、10月26日(火)  
 11月30日(火)、12月14日(火)  
 1月25日(火)、2月22日(火)  
 3月22日(火)

### 運動相談

健康づくりのための身体活動について、理学療法士・保健師が個別相談を行います。

【日時】11月18日(木)13:30～15:30  
 (申し込みは11月8日(月)からです)

どちらの相談も、おひとり約40分程度です。前日までにご予約ください。

<申し込み> 北部保健センター ☎259-2088