

こころの調子、最近どうですか

－ 3月は自殺対策強化月間－

全国で子どもの自殺が過去最多となった深刻な状況を踏まえ、令和7年6月に「自殺対策基本法」が改正されました。新たに「子どもの自殺対策を社会全体で取り組む」ことが明文化されています。

実は、自殺に至った人の多くは、強い抑うつ状態などにより、冷静な判断が難しい状態にあったとされています。自殺は、必ずしも「冷静に決意されたもの」や「個人の自由な意思や選択の結果」とは言えないことも、知っておきたい事実です。

うつ状態は、頑張っている人ほど自分では気づきにくいものです。また、心配をかけまいと人前では元気に振る舞う人も多く、周囲がその変化に気づけないこともあります。こころの調子を質問票で客観的にチェックし、追い込まれてしまう前に適切な支援や治療を受けることが、自分や大切な人を守ることに繋がります。

うつ質問票（PHQ-9） 最近2週間のあなたや大切な人の状態を振り返ってみてください。

質問項目	ほとんど毎日	週の半分以上	週に数日	全くない
1. 物事に対して興味が無い、楽しめない	3	2	1	0
2. 気分が落ち込む、憂うつ、絶望的	3	2	1	0
3. 眠れない／眠りすぎる	3	2	1	0
4. 疲れやすい、気力がない	3	2	1	0
5. 食欲がない／食べすぎる	3	2	1	0
6. 自分はダメだと責める、家族に申し訳ない	3	2	1	0
7. 集中しにくい	3	2	1	0
8. 動作や話し方が遅い／落ち着かない、動き回る	3	2	1	0
9. 死んだ方がましだと思う／自分を傷つけようと思う	3	2	1	0
合計点数	点			

1～4点：軽微／ 5～9点：軽度／ 10～14点：中等度／ 15～19点：中等度～重度／ 20～27点：重度
※この結果だけで病気が決まるものではありません。

気になる結果だった方へ

早期の休息と治療で、回復が期待できます。うつは、ストレスなどが原因で、脳内物質が乱れることが影響しており、その働きを整える内服薬が有効な場合があるからです。点数に関わらず、このチェックを通して不調に気づいた方は、早めに相談機関や医療機関（心療内科、メンタルクリニック、精神科など）を受診することをご検討ください。

電話で話せます

よりそいホットライン：0120-279-338（毎日24時間）
24時間子供SOSダイヤル：0120-078-310（毎日24時間）
あおもりのちの電話：0172-33-7830（毎日12時～21時）

健康推進課では、保健師がゆっくりお話を聞いたり、対応の窓口をご紹介します。
※こころの相談日以外は不在の場合があり、事前にご連絡をいただくと確実です。

SNS・チャットで話せる方法もあります（右記QRコード）。



【問い合わせ先】
健康推進課（市民健康づくりセンター内）
電話23-4311



青の煌めきあおもり国スポ

2026

翔ける未来へ縄文の風に乗って
第80回国民スポーツ大会



柔道(全種別)

ボランティア募集



バレーボール(少年女子)

本市で開催される第80回国民スポーツ大会において、市民一人一人が積極的に参加し、大会参加者や観覧者を心のこもったおもてなしでお迎えするため、大会の運営に携わるボランティアを募集します。

◆募集人数 100人程度

対 象

つがる市内に在住、在学または在勤している中学生以上の個人もしくは、グループまたはつがる市に拠点を有する団体。

上記以外に、実行委員会が必要と認めた個人および団体（※ただし、申し込みの時点で18歳未満の方は保護者の同意が必要です。）

活 動 期 間

バレーボール：令和8年10月11日(日)～14日(水)

柔 道：令和8年10月17日(土)～19日(月)

おおむね9時から16時まで

(※活動内容によっては9時前から活動していただく場合もあります。)

申 込 期 限

- 令和8年5月29日(金)まで

申し込みにあたって

- 登録者には、活動に応じて必要な説明会を実施する予定です。
- 説明会や活動に関する報酬は無償とし、交通費は自己負担となります。なお、ユニフォームや昼食は必要に応じて支給します。
- 実行委員会において、「傷害保険」および「損害賠償責任保険」に加入します。

主な活動内容

- ・来場者受付
- ・会場案内
- ・資料配布など

- ・弁当配布
- ・ドリンクサービス
- ・おもてなしなど

- ・会場清掃
- ・ゴミ箱管理など

申 込 方 法

登録申込書は国スポ・障スポ推進室（松の館2階）、車力・稲垣・つがる出張所で配布（市ホームページからもダウンロード可）。必要事項を記入の上、持参、郵送、FAXまたはメールでお申し込みください。

【問い合わせ先】

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ
つがる市実行委員会

(つがる市役所 総務部 国スポ・障スポ推進室)

〒038-3138 つがる市木造若緑52

生涯学習交流センター「松の館」2階

TEL：49-1193

FAX：49-1212

メール：kokusupo@city.tsugaru.lg.jp

