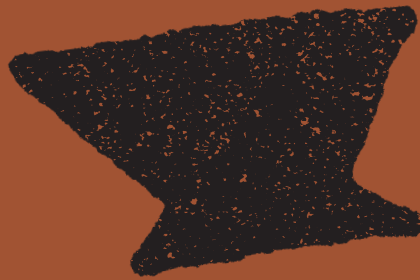
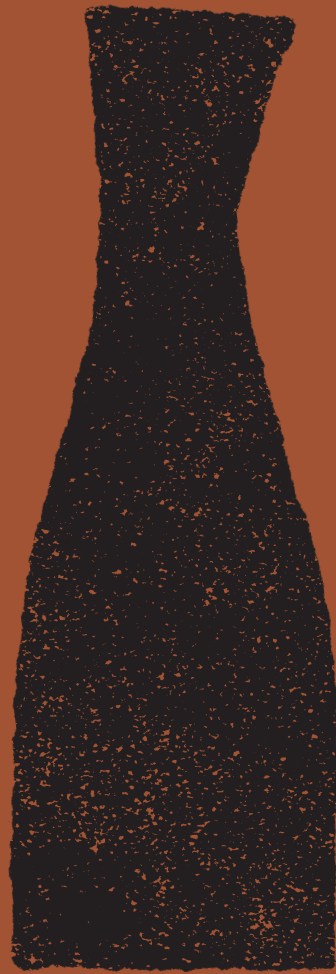


の
めば、



ま
れ
る



中高年男性の自殺の背景には、しばしばアルコールの問題があります。
悩みをかかえたとき、飲みながらものを考えないでください。
飲み過ぎると、睡眠の質が低下し、こころの疲れを翌日に持ち越すことになります。
また、うつ状態を悪化させ、自暴自棄的な考えに導きます。
眠れないときは、アルコール飲料でごまかさずに専門医に相談しましょう。

中高年おじさんキャンペーン



自殺予防総合対策センター
<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.html>