

ひとりで悩まないで
誰かに話すこと。
それで、僕は救われた。

楽しいことが何もない、やる気が起こらない。
嫌な考えばかりが浮かんで来て、
部屋に引きこもってばかりだった。

そんな僕を救ったのは、後輩レスラーの言葉。
「何も考えず、大好きなプロレスだけやりましょうよ」
その言葉に、涙が溢れて止まらなかった。

病気と向き合い、練習に打ち込み、
また大好きなプロレスのリングに戻ることができた。

こころの病は誰にでも起こる可能性がある。

誰かに話すこと。
それで僕は救われた。

Black Panther
ABプロレス



「まずは相談。」

鳥取県では、年間200人近い人が自ら命を絶っています。
自殺される方の多くは、うつ病などの精神疾患に罹患していたといわれ、
うつ病の人の4人に3人は医療機関を受診していなかったという報告もあります。
自分自身、そして周りのみなさんがうつ病を正しく理解し、相談や受診につながることが大切です。

こころの相談窓口

- 鳥取県立精神保健福祉センター (平日 8:30~17:15) ☎0857-21-3031
- 最寄りの総合事務所福祉保健局 (平日 8:30~17:15)
- 【東部】☎0857-22-5616 【西部】☎0859-31-9304
- 【中部】☎0858-23-3147 【日野】☎0859-72-2036

いのちの電話

- 鳥取いのちの電話 (毎日12:00~21:00) ☎0857-21-4343
- 自殺予防いのちの電話 (毎月10日8:00~翌日8:00) ☎0120-738-556



【携帯用サイト】