

いのち支える自殺対策 9月10日は世界自殺予防デー

9月10日～16日は自殺予防週間です。国、地方公共団体、関係団体などが連携して啓発活動を推進しています。自殺に至る直前には、うつ病などの精神疾患を抱えている人も多く、周りにさまざまな「サイン」を発しています。これまで自殺は個人の問題とされてきましたが、近年では「防ぐことができる社会的な問題」とされています。

問い合わせ 健康づくり課成人保健係(プラザけやき内☎37-1112)

ストレスってなに？

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。日常の中で起こるさまざまな変化が、ストレスの原因になり得ます。たとえば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化であり刺激ですから、ストレスの原因になることもあるのです。



自分で気づこうストレスサイン☑

こころのサイン

- 不安や緊張が高まる
- イライラ、怒りっぽい
- 気分が落ち込んで、やる気が出ない
- 人づきあいが面倒になる

からだのサイン

- 肩こり、頭痛、腰痛、膝痛
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がない、食べ過ぎてしまう
- めまい、耳鳴り

あなたもできる自殺予防のための行動

変化に気づく

じっくりと
耳を傾ける

支援先につなぐ

温かく見守る

自殺を防ぐには、相手の悩み、こころのサインに気づき声を掛けてあげるなど、適切に関わることが重要です。

この役割を担う人をゲートキーパー(命の門番)といいます。ゲートキーパーは、特別な研修や資格は必要ありません。周りでは悩んでいる人がいたら、やさしく声を掛けてあげてください。声を掛けあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。



周りの人が気づくストレスサイン☑

こころのサイン

- 体調不良の訴えが多くなる
- 表情が悪く、元気がない
- 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、欠勤(欠席)が多くなる
- お酒の量が増える
- 服装や身だしなみがだらしなくなる



こころの健康に関する相談窓口

電話相談

- 菊川市健康づくり課 ☎37-1112
平日 午前8時15分～午後5時
- 相談支援事業所 M ネット ☎28-9716
平日 午前9時～午後4時
- 静岡県 こころの相談 ☎0538-37-5560
平日(祝日含む)
午前8時30分～11時45分、午後1時～4時30分

電話・SNS 相談

- 静岡県
うちあけ
ダイヤル 
- まもろうよ、
こころ 

各種相談窓口の紹介

- こころの耳 

一人で悩まず、
まずは誰かに
相談してみてください。