

3月は 自殺対策 強化月間です

毎年3月は、国、地方公共団体、関係団体などが連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。進級・進学・転職・転居など生活環境が大きく変わる時期です。自分のストレスサインや心身の不調に早めに気づき、こころとからだを労わってあげましょう。

問い合わせ 健康づくり課健康増進係
(プラザけやき内 ☎37-1175)

ストレスは誰にでもある！

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。日常生活のさまざまな変化が、ストレスの原因になり得ます。自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づき、自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。



あなたもできる『ゲートキーパー』

自殺予防には、相手のこころのサインに気づき声をかけるなど、適切に関わることが大切です。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なく、誰でもなることができます。身近に悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてみましょう。声をかけ合うことで、不安や悩みが少し和ぐかもしれません。



変化に気づく

じっくりと

支援先につなぐ

温かく見守る

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

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 ☎37-1175

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 午前8時30分～11時45分、
午後1時～4時30分

■その他相談窓口

●静岡県うちあげ
ダイヤル
(LINE相談)

対象 39歳以下の人



●若者こころの悩み相談窓口
(電話相談・24時間対応)
☎0800-200-2326

●まもろうよこころ
(厚労省ホーム
ページ)



一人で悩まず、
まずは誰かに
相談してみてください。