



健康 いきいき

3月は自殺対策強化月間です！

生活環境が変わりやすいこの時期は、こころとからだに疲れやすく、自殺者が増加する傾向にあります。

自殺は身近な問題です

日本では年間2万人以上の自殺者があり、筑西市でも平成30年には13人が自ら命を絶っています。

特に、働き盛りの年代や高齢者の自殺が増えています。また、15歳から39歳の死因の1位は自殺です。

自殺は、さまざまな要因が重なって心理的に追い込まれた未死の死で、誰でも陥る恐れがあります。

自分自身、そして大切な人の命を守るために、覚えておいてほしいことがあります。

見逃さないで！ こころのサイン

自殺は防ぐことができます。こころの悩みを抱える人、自殺を考える人を減らすために、大切な家族や仲間のこころの声に気付いてあげましょう。言葉には表さなくても必ず何らかの「サイン」を発しています。



【こんなサインに要注意】

- 口数が減って元気がない
 - 孤立している
 - 「消えてしまいたい」、「死んだら楽になる」などと口にする
 - 大量のお酒を飲むようになる
 - 自分の健康をかえりみない
- …など

あなたの「こころ」は 疲れていませんか？

まずは自分自身のこころの健康を保つために、こころの声に気付いてあげましょう。こころが悲鳴を上げていたら、ひとりで抱え込まずに誰かに話してみてください。

【こころの体温計】

「疲れているな…」と感じたら、「こころの体温計」でこころの状態を確認してみませんか？



こちらから
チェック！

困ったときに「助けて」とサポートをお願いすることは、大切な「生きる力」です。あなたの話を聞かせてください。

こころといのちの 相談窓口一覧

市役所の窓口や市内の公共機関に設置しています。また、ホームページにも掲載しています。

ためらわずにご相談ください。



誰もがゲートキーパー になれる

ゲートキーパーとは「こころの SOS」に早く気付く、適切な対応ができる人のことです。

【大切な4つの行動】

① 気付く

悩みや不安を抱え、苦しんでいる人は、誰にも相談できずに孤立してしまいがちです。こころのサインに気付く、声をかけてあげましょう。あな

たの声かけが話すきっかけを与えます。

② 傾聴

相手の気持ちに寄り添い、しっかりと受け止めましょう。私たちにはこころとこころをつなぐ「言葉」があります。話すこと、聞いてもらうことで、こころは元気になります。

③ つなぐ

問題をきちんと解決するためには、専門家の力が必要です。相談機関があることを伝え、本人の意思を尊重しながら、適切につなぐためのサポートをしましょう。

④ 見守る

専門家につないだあとも、変わらず見守っていることを伝え、安心感を与えましょう。

問

健康増進課（本庁2階）

☎ 22-0506