

# 気付いて心のSOSサイン

9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間です。自殺者の多くは、深刻なうつ状態に陥り、正常な判断ができなくなるといわれています。もうだめだと考えてしまう前に、誰かに助けを求めてください。

## 尊い命が失われる現実

国の統計によると、平成28年の全国の自殺者数は2万1,897人。本市でも、男性12人・女性10人の尊い命が失われました。人口10万人当たりに換算した自殺率で見ると、女性の自殺率が国や県の数値を上回っている状態です。

自殺の原因は、病気の悩みや過労、経済的な問題、いじめなどの人間関係、介護や家庭の問題などさまざまです。自殺者の多くは、自分では対処できない悩みを抱え、うつ状態に陥り、正常な判断ができていないといわれています。

## あなたの

## 心の状態をチェック

うつ状態に陥る要因として、ス

トレスが挙げられます。ストレスは、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。就職や結婚・出産といった喜ばしい出来事も、ストレスの原因となることがあります。

ストレスによって、一時的に体調を崩したり、気持ちが不安定になったりすることは、誰にでもあることです。つらくて食欲がない、気持ちが落ち着かず眠れないからといって、すぐに心の病気を疑う必要はありません。

しかし、こうしたサインが出ていながら、これまでと同じようにストレスが続くと、やがて心と体が悲鳴を上げて、本当に病気になるかってしまうことがあります。

ここで、あなたの心の健康状態をチェックしてみましょう。次の

悩みを誰にも相談できずにいませんか

質問にいくつ当てはまるか答えてください。

① 毎日の生活に充実感がない

② 以前は楽しんでやれていたことが、  
が、楽しめなくなった

③ 以前は楽にできていたことが、  
今では面倒に感じられる

④ 自分が役に立つ人間だと思えない

⑤ 理由もなく疲れた感じがする

⑥ 死について考えることが何度も  
ある

⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺  
について考えることがある

⑧ 2週間以内に、ひどく困ったこ  
とやつらいつと思ったことがある

①～⑤の質問に2項目以上当て  
はまる場合や、⑥～⑧の質問に1  
項目以上当てはまり、その状態が  
2週間以上続いている場合は、う  
つ状態に陥っている恐れがありま  
す。精神科、心療内科などの医療  
機関や相談機関へ早めに相談しま  
しょう。

### 秘密は守られます まずは相談して

市や県などでは、悩みや心の健  
康(メンタルヘルス)に関する相談  
機関を設置しています。秘密は厳  
守されますので、まずは気持ちを  
言葉に出してみませんか。

悩みを抱える本人のほか、家族  
や友人も相談できます。

### こころの健康相談(予約制)

誰かに悩みや心配事を聴いてほ  
しいが、どこに相談してよいか分  
からないという人や、医療機関を  
受診しようか迷っている人はいま  
せんか。精神科医師・カウンセ  
ラーが相談に応じます。

日時 11月「保健インフォメーション」  
(26ページ)で確認してください

会場 11保健福祉館

対象 11現在、専門の医療機関で治  
療中でない人

相談料 11無料

申込方法 11相談日の前日までに健

康増進課 ☎27・11111へ

### 健康増進課

保健師による電話相談です。希  
望により、面談にも応じます。

日時 11月 11金曜日(祝日を除く)

午前8時30分～午後5時

電話番号 1127・11111

### 成田市医療相談ほっとライン

健康・医療・介護・育児・メン  
タルヘルスなどの専門知識を持っ  
たスタッフによる無料の電話相談  
です。

日時 1124時間年中無休

電話番号 11☎0120・24・11

30

FAX 11☎0120・358・2

46(聴覚障がいのある人専用)  
千葉のちの電話

毎月10日は通話料が無料になり  
ます。

日時 1124時間年中無休

電話番号 11☎043・227・39  
00、☎0120・783・5  
56(毎月10日)

### 印旛健康福祉センター(印旛保健 所)

日時 11月 11金曜日(祝日を除く)

午前9時～午後5時

電話番号 11☎043・483・11

33

### 精神保健福祉センター

日時 11月 11金曜日(祝日を除く)

午前9時～午後6時30分

電話番号 11☎043・263・38  
93

### あなたもなれる 命の門番・ゲートキーパー

もし、身の回りに、自殺を考え  
ている人がいたら、どうしたらよ  
いでしょうか。  
まずは声を掛け、話を聴いてく  
ださい。そして、必要な支援につ  
なげ、見守ることが重要です。

自殺の危険がある人に気付き、  
これらの適切な対応ができる人の  
ことを、「ゲートキーパー」と言いま  
す。「命の門番」ともいえます。

できることから構いませんの  
で、あなたもゲートキーパーにな  
りませんか。ゲートキーパーに、  
特別な能力は必要ありません。あ  
なたの近くににいる人が悩みを抱え  
ていることに気付いたら、まずは、  
声を掛けることから始めましょう。

誰にも悩みを相談できずにいる  
人の場合、周囲の人の優しいひと  
言が、悩みを打ち明けるきっかけ  
になることがあります。また、偶  
然声を掛けられたことで我に返り、  
自殺を思いとどまることも少なく  
ありません。

尊い命を救うため、私たち一人  
一人がゲートキーパーとしての意  
識を持ち、それぞれの立場でき  
ることを進んで行いましょう。

※くわしくは健康増進課(☎27・  
11111)へ。



悩める人に寄り添うゲートキーパー

### 笑医プロデューサーと 一緒に学びませんか

市では、笑いを医学に取り  
込んだ「笑医」を広めるボラ  
ンティア・笑医プロデュー  
サーを養成しています。笑医  
プロデューサーが開催する

「笑医の集い」では、体に良  
い影響を与える笑いや、スト  
レスの対処法などを学べます。

笑医プロデューサー養成講座  
日時 119月25日(月)・26日(火)  
(全2回) 午前9時30分～  
午後3時30分

会場 11保健福祉館

対象 11講座受講後、市内でグ  
ループでのボランティア活  
動に参加できる人

参加費 11150円(保険料な  
ど)

申込方法 11健康増進課(☎27・  
11111)へ

### 笑医の集い

日時 1110月14日(土) 午前9時  
30分～10時30分

会場 11保健福祉館

内容 11寸劇やパネル展示

参加費 11無料

※「笑医の集い」への参加を希  
望する人は当口直接会場へ。