

一人で悩んでいませんか

9月10日(月)～16日(日)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つ前に、誰かに助けを求めてください。

大切な命が失われている

国の統計によれば、全国の自殺者数は平成24年以降減少していますが、いまだ多くの尊い命が自ら絶たれています。平成29年の自殺者数は2万1,140人。本市でも男性10人・女性2人の尊い命が失われました。

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。

また年齢をみると、中高年層の自殺者が多い一方、未成年や高齢者も増えており、世代を問わず深刻な問題となっています。

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

温かい手を差し出してくれる人が近くにきつという

陥り、正常な判断ができていないといわれています。

ストレスチェックで心の状態を見直そう

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。左の質問にいくつ当てはまるか答えてください。

心の状態をチェック

- 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、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
- ⑧2週間以内にひどく困ったことやつらい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。

勇気を出して まずは相談を

市や県などでは、悩みや心の健康(メンタルヘルス)に関する相談窓口を設置しています。秘密は厳守されますので、まずは気持ちを書き出してみませんか。

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・カウンセラーが無料で相談に応じます。

日時 保健インフォメーション(24ページ)で確認してください

会場 保健福祉館

対象 現在、専門の医療機関で治療中でない人

申込方法 相談日の前日までに健康増進課(☎27・1111)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 月々金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時

電話番号 27・1111

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 24時間年中無休

電話番号 0120・24・11

30

FAX 0120・921・2

92(聴覚障がいのある人専用)

千葉いのちの電話

毎月10日はフリーダイヤルが使用できます。

日時 24時間年中無休

電話番号 043・227・39

00、0120・783・5

56(毎月10日のみ)

印旛健康福祉センター(印旛保健所)

日時 月々金曜日(祝日を除く)

午前9時～午後5時

電話番号 043・483・11

33

精神保健福祉センター

日時 月々金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後6時30分

電話番号 043・263・38

93

あなたも今日から 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、じっくりと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、ゲートキーパーといいます。「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や資格は必要ありません。あなたの近く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、周囲の人の優しい一言が、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、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、私たち一人一人が温かい心とゲートキーパーとしての意識を持ち、それぞれの立場で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・1111)へ。

笑医プロデューサーと 学びませんか

市では、笑いを医学に取り込んだ「笑医」を広めています。

皆さんの希望に応じ、市の養成講座を受講したボランティア・笑医プロデューサーが「笑医の集い」を随時開催していきます。集いでは次のことなどを学べます。

- 体に良い影響を与える笑いの物事を前向きにとらえるためのポイント
- 笑顔を失わず、角を立てずに言いたいことを伝える会話法
- 相手のほほ笑みを引き出す感謝の伝え方

次回の集いは、次の通り開催されます。

日時 10月21日(日) 午前10時～11時

会場 三里塚コミュニティセンター

参加費 無料

※参加を希望する人は当日直接会場へ。くわしくは健康増進課(☎27・1111)へ。