

一人で悩まず相談しませんか



身近な人が温かい心で受け止めて

9月10日(土)～16日(金)は自殺予防週間です。感染症による経済活動や生活の変化の影響により、自殺のリスクの高まりが懸念されています。もつ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。

大切な命が失われています

国の統計によると、令和3年の全国の自殺者数は2万1,007人。2年ぶりに減少しましたが、いまだ多くの尊い命が自ら絶たれています。

本市でも毎年20人前後の尊い命が失われています。

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、自分では解決できない悩みを抱えてうつ状態に陥り、正しい判断ができなくなるといわれています。

心の健康状態を確認しよう

最近では、新型コロナウイルス感染症の流行が続き、社会情勢の

変化がストレスになっている場合があります。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などの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、心と体が悲鳴を上げて、やがて病気になるってしまふことがあります。

早めに精神科、心療内科などの医療機関のほか、9ページで紹介している相談機関などへ相談しましょう。

また、オンラインメンタルヘル

ステア・K₀K₀ R₀B₀ (<https://www.kokorobo.jp/>)では、スマートフォンやパソコンから気軽に心の健康状態をチェックすることができます。利用料は無料ですが、通信料はかかります。



誰もが誰かのゲートキーパー

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



誰かに悩みを相談して

こんな様子が見られたら要注意

自殺予防の10カ条

下記の項目に多く当てはまる場合は、自殺の危険が迫っている可能性があります。早めに医療機関などで相談しましょう。

1. うつ病の症状が見られる(気分が落ち込む、自分を責める、悲しい、イライラする、眠れない、表情が暗い、涙もろい、落ち着きがないなど)
2. 原因不明の体の不調が続く
3. 飲酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値があるもの(地位・家族・財産など)を失う
8. 重症の体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂をする

出典：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

て「つなげ」、じっくりと「見守る」ことで救える命があります。自殺を考えている人は多くの場合、何らかのサインを発しています。悩んでいる人のSOSサインに気づき、これらの適切な対応ができる人のことを「命の門番」という意味でゲートキーパーといいます。ゲートキーパーに特別な能力や資格は必要ありません。自殺を考えている人は助けを求めている場合も多く、さまざまなサインを発しています。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。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うことで尊い命を救うことにつながります。

成田市笑医健康の会

市では、市民と協働で心の健康づくり普及啓発活動をしています。現在、笑医わらいプロデューサー養成講座を修了した市民が笑医プロデューサーとして、学校・高齢者施設・自治会などに出向いて笑医の集いを開催しています。参加者の希望に沿って、演劇やゲームなどを取り入れ、笑顔で楽しく前向きな気持ちになってもらうように工夫を凝らしています。

内容

- 体に良い影響の笑い
- 自尊心、自己肯定感を大切にすること
- 物事を前向きに捉えるためのポイント

○お互いが居心地のよい対話や困難の乗り越え方

○ほほ笑みを引き出す「ありがとう」について

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

無理をせず早めに相談を

つらい気持ちが続いていたら、早めに誰かに相談しましょう。下記の相談機関は無料で相談できます。

健康増進課

市の保健師による電話・対面相談です。専門医などによる対面相談は予約制で、月に2回実施しています。

日時＝月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

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相談ができます。

日時＝24時間年中無休

電話番号＝☎0120-24-1130

FAX＝☎0120-921-292(言語・聴覚障がいのある人専用)

千葉いのちの電話

仕事・家庭・対人関係などの相談ができます。

日時＝24時間年中無休

電話番号＝043-227-3900、☎0120-783-556(毎月10日のみ)

印旛保健所(印旛健康福祉センター)地域福祉課

DVや障がいのある人への差別などの相談ができます。

日時＝月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時

電話番号＝043-483-1133

県精神保健福祉センター

精神障がいや引きこもりなど、こころの相談ができます。

日時＝月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後6時30分

電話番号＝043-263-3893

千葉県いのちを支えるSNS相談

LINEのメッセージを使って悩みなどの相談ができます。

日時＝令和5年3月31日までの毎週水・土・日曜日(9月10日～16日は毎日実施。3月は月曜日可) 午後6時～9時30分

利用方法＝LINEのホーム画面から「友だち追加」を選び、右記のQRコードを読み取って「いのちを支えるSNS@ちば」を友だち登録し、メッセージを送る

