

自殺予防週間

あなたは一人じゃない

9月10日(火)～16日(月)・祝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、正しい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。

大切な命が失われている

国の統計によると、全国の自殺者数は平成22年以降減少していますが、いまだ多くの命が自ら絶たれています。平成30年の自殺者数は2万840人。本市でも22人の尊い命が失われました。

自殺の原因は健康の問題や経済的な問題、家庭・職場で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うつ状態に陥り、正しい判断がで

きないといわれています。

心の状態を確かめよう

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

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、本当に病気にかかってしまうことがあります。

毎日の生活に充実感がなかったり、理由もなく疲れたりするよう

な状態が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

こころの健康相談(予約制)

精神科医師・カウンセラーが悩みや心配事などの相談に応じます。

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

申し込み方法 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 11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・育児などの専門知識を持ったスタッフによる電話相談です。

日時 24時間年中無休

電話番号 0120-24-1130

30

FAX 0120-921-292

92(聴覚障がいのある人専用)

暮らしサポート成田

仕事や家計、病気の相談などに支援員が応じます。

日時 11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 20-3399

千葉のちの電話

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 043-227-3900、0120-783-556(毎月10日のみ)

56(毎月10日のみ)

56(毎月10日のみ)

56(毎月10日のみ)

56(毎月10日のみ)

56(毎月10日のみ)

56(毎月10日のみ)

56(毎月10日のみ)

56(毎月10日のみ)

56(毎月10日のみ)

56(毎月10日のみ)

対象 18歳以下の人

電話番号 0120-99-7777

77

あなたも今日からゲートキーパー

ゲートキーパーとは、自殺の危険がある人に気付き、必要な支援につなげ、見守ることができるといわれています。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、まずは声を掛けてみることから始めましょう。

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。

笑医の集い

市では、笑いを医学に取り込んだ「笑医」を広めています。笑うことの楽しさや、ほほ笑みの引き出し方を学びませんか。

日時 = 10月6日(日) 午後1時30分～2時30分

会場 = 保健福祉館

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。



気軽に相談してください