

つらい時は相談しよう

9月10日(木)～16日(水)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。

多くの命が失われている

国の統計によると、令和元年度の全国の自殺者数は2万169人。平成22年以降毎年減少しており、統計を開始した昭和53年以降で最も少ない人数となりましたが、いまだ多くの命が自ら断たれていきます。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てうつ状態に陥り、正しい判断ができないといわれています。

心の健康状態を確認しよう

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は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かってしまうことがあります。心の病気は誰もがかかる可能性があります。つらい気持ちが続いていたら、無理をせず、早めに周囲の人や精神科・心療内科などの医療機関、相談機関に相談しましょう。

勇気を出してまずは相談を

このころの健康相談(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(18ページ)で確認してください

会場 保健福祉館 対象 市内在住で、現在、専門の医療機関で治療中でない人またはその家族 申し込み方法 相談日の前日まで健康増進課(☎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 2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 27-11111 市民生活相談(予約制)

専門の相談員が、日常生活の中の悩みや困り事の相談に応じます。 日時 2月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後6時30分 (11ページ)で確認してください 会場 市民相談室(市役所2階) 電話番号 20-1507 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電話相談です。 日時 24時間年中無休 電話番号 0120-24-1130 FAX 0120-921-292(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を使用できます。 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) 印旛健康福祉センター(印旛保健所) 健康やDV、障がいのある人への差別などの相談に応じます。 日時 2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、精神保健福祉全般に関する相談に応じます。 日時 2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

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、話を聞いて必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。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。話をよく聞き、一緒に考えてあげることのできる人がいます。

ゲートキーパーには特別な能力や資格は必要ありません。私たち一人一人がゲートキーパーとしての意識を持ち、それぞれの立場でできることを進んで行うことで、尊い命を救いましょう。 ※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。