

# 一人で悩まないで

9月10日(金)～16日(木)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2年の全国の自殺者数は2万1,081人。平成22年以降毎年減少していましたが、新型コロナウイルス感染症による社会状況の変化などにより、令和2年は増加となりました。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くなるといわれています。

## 心の健康状態を 確認しよう

心の病気に陥る要因としては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、本当に病気にかかってしまうことがあります。

オンラインメンタルヘルスケア「KOKOROBO」(<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出来ます。この機会に確認してみませんか。利用料は無料ですが、通信料はかかります。



KOKOROBO

## 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、見守ることが出来る人のことです。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。まずは声を掛け、話を聞くことで、悩んでいる人の孤立を防ぎ安心させることができます。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。

## 勇気を出してまずは相談を

つらい気持ちが続いていたら、無理をせず、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1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

### 千葉県のち支える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4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月は月曜日も可)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、下記の二次元バーコードを読み取って「いのち支えるSNS@ちば」を友だち登録し、メッセージを送る

