

9月10～16日は自殺予防週間 気付いてください こころのSOS

ID 1004488

本市の自殺者数は、平成30年度の人口動態統計では78人と減少傾向にありますが、毎年、多くの人の尊い命が失われています。9月は季節の変わり目で、気持ちが不安定になりやすく、心の疲れがたまりやすい時期です。自分自身や身近な人のこころのSOSに気付けるようにしましょう。

☎保健予防課 ☎(626)1114

心の健康のための 3つのポイントと私たちにできること

1 ストレスは、早めに気づき、対処することが大切です

心の疲れは、自覚がないことが多く、また自覚があっても無理を重ねてしまい「何だかだるい」「何だか疲れる」「やる気がでない」という状態に陥ることがあります。この状態が続く場合は、ストレスが影響していると考えられます。

2 ストレスサインに気付いてください



ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことで、辛いことや悲しいことなどの嫌なことだけでなく、うれしいことや喜ばしいことでも生じます。ストレスによって引き起こされる体と心などのサインに気付いたら、セルフケアをしましょう(右上のチェック表参照)。

3 好きなことや楽しいことなど、ストレス解消法を見つけましょう

- ▼入浴、ストレッチ、気の合う人との時間を持つなどのリラックス方法を見つける。
- ▼散歩や運動など、体を動かす。
- ▼質の高い快適な睡眠をとる。

⚠ 飲酒によるストレス解消は要注意

- ▼憂さ晴らしのための飲酒は、根本的な問題解決にはなりません。
- ▼寝酒は、睡眠障がいの原因になることがあります。
- ▼死の恐怖感が弱まり、自殺への行動を後押しするきっかけになることがあります。

ストレスサイン	
体のサイン	
<input type="checkbox"/> 眠れない、食欲がない	
<input type="checkbox"/> 疲れやすい、だるい	
<input type="checkbox"/> 頭痛や動悸がする	
心のサイン	
<input type="checkbox"/> 憂鬱な気分、不安感	
<input type="checkbox"/> イライラする、集中できない	
行動のサイン	
<input type="checkbox"/> 怒りっぽい、落ち着きがない	
<input type="checkbox"/> 遅刻が増える	

大切な人を自殺から守るために

- ▼気づき 心の不調を示すサインなどに気付きましょう。
- ▼傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。
- ▼つなぎ 早めに専門の医療機関や相談機関に相談するように促しましょう。
- ▼見守り 温かく寄り添い、じっくりと見守りましょう。

一人で悩まずご相談ください

- こころの健康相談
- ▼日時 9月9・30日(水)、午後1時30分～4時のうち、1時間程度(要予約)。
- ▼その他 詳しくは、44ページをご覧ください。
- 自殺予防いのちの電話
- ▼日時 9月10日(木)午前8時～11日(金)午前8時(24時間)。
- ▼その他 詳しくは、46ページをご覧ください。

ご覧ください 自殺予防パネル展

- ▼期日・会場 9月7～11日=市役所1階市民ホール。
9月10～16日=東図書館(中今泉3丁目)。
- ☎保健予防課 ☎(626)1114