



3月は「自殺対策強化月間」です

大丈夫？こころの健康

■問い合わせ いきいき健康課Tel 23-3220

自死により亡くられる人は、全国で約 22,000 人、島根県で約 130 人（平成 28 年）です。自死はさまざまな要因が複雑にからみあって起こりますが、特にうつ病との関連が大きいと言われています。うつ病は、自分自身や周囲の人の気づきで早期発見し、早期対応をすることが大切です。

（※安来市では、遺族の心情に配慮し、法律の名称などを除き自殺を自死と表記しています）

■こころの健康を確認しましょう

自分でできる

「こころの健康度チェック」

最近 2 週間のあなたの様子についてふり返ってみましょう。

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
 - ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
 - ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
 - ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
 - ☐ わけもなく疲れたような感じがする
- 〈うつ予防・支援マニュアル 基本チェックリスト抜粋〉

「2 項目以上」あてはまり、症状が「2 週間以上」ほとんど毎日続いている場合は、医療機関や専門窓口へ相談してみましょう。

周りの人が気付く うつの症状

周りの人に、次のような症状があれば、心の健康が損なわれているかもしれません。

- ☐ 反応が遅い
- ☐ 表情が暗い
- ☐ 人との交流を避ける
- ☐ 体調が悪いと訴える
- ☐ 飲酒量が増える
- ☐ 遅刻・早退・欠勤が増える
- ☐ 身なりにかまわなくなる

＜ゲートキーパー手帳（島根県版）より＞

これまでと変わった様子が気が付いたら、声をかけ、話を聞いて、必要な場合には適切な医療機関や相談機関につなぎ、見守りましょう。

■こころの健康に関すること

～相談窓口～

- こころの健康に関する一般相談窓口
- 安来市いきいき健康課 … Tel 23-3220
福祉課 … Tel 23-3216
 - 松江保健所 … Tel 0852-23-1316
 - 島根県立心と体の相談センター
… Tel 0852-21-2885
- 上記 3 つの機関の受付時間
8時30分～17時15分(土日・祝日・年末年始を除く)
- 島根いのちの電話 … Tel 0852-26-7575
受付時間 年中無休 9 時～ 22 時
(土曜 9 時～翌日曜 22 時まででは休みなく対応)

～講演会～

「こころの健康づくり講演会」

- 日時 3月8日(木) 18 時 30 分～ 20 時
場所 安来中央交流センター 3 F 講義室
演題 「うつ病の基礎知識～これまで治療を行った症例を通して～」
講師 杉原クリニック 院長 杉原徳郎 氏
申込 当日参加も可能ですが、3月1日(木)までの事前申し込みにご協力ください。
申込先 いきいき健康課Tel 23-3220

