



9月10日から16日は自死予防週間

# ため込んでいませんか こころのストレス

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

**自**死は誰もが当事者となり得る重大な問題です。その多くは追い込まれた末の死で、背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労や生活困窮、育児・介護疲れ、いじめ・孤立などのさまざまな社会的要因があります。

今年には特に新型コロナウイルス感染症による経済活動や社会生活への影響が拡大しています。ストレスで一人一人が「余裕がない」状態であったり、それに関連するうつも増えてきたりしている状況です。気づかないうちにストレスをためないよう、自分の状態を確認しておきましょう。

**近**くにいる大切な人を失わないようにするには、周りの人の気づきが重要です。表情が暗くなった、ぼんやりしていることが多い、急に体

## こころのストレス度チェック

- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝付けない、熟睡できない 夜中に何度も目が覚める
- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのに元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない

## 安来市こころの健康づくり講座 (ゲートキーパー養成講座)

**内容** 自死の現状、心の病気や周りの人ができること、ストレスのことなどを保健師が無料でお話しします。こころの健康について学びませんか？

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけて話を聴き、必要な支援につなげ見守る人（命の門番）のことです。

型が変わった、感情の変化が激しくなったなど、いつもと様子が違うと感じる人はいませんか。変化に気づいて声をかけてあげることが大切です。

安来市では平成26年3月10日から、亡くなった人やご遺族の心情に配慮して、法律や統計用語等を除き、原則「自死」という言葉を使っています。



◀ハートラインやすぎ（各種相談窓口一覧表）。市ホームページにも掲載しています。

## しまね分かち合いの会・虹 ～自死遺族のつどい～

大切な人を自死で突然失う衝撃、誰にも話せなかったその辛さを語り合うつどいです。悲痛を遺族だけで分かち合っています。

**日時** 10月17日（土）14時～16時30分

**場所** いきいきプラザ島根（松江市東津田）

**参加費** 300円

**問い合わせ** しまね分かち合いの会・虹  
事務局 桑原 ☎ 090-4692-5960

安来市自死対策会議では、9月10日～16日の自死予防週間に合わせ、やすぎ図書館に啓発コーナーを設置します。ぜひご来場ください。