



相談・声かけをしてみましょう

## 9月10日～16日は 「自死予防週間」です

■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。安来市でも毎年自死により尊い命が失われている現状があります。その多くが追い込まれた末の死であり、背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因があることが知られています。

「自死予防週間」にあわせて自分の心の状態を確認し、周囲の人に気を配ってみませんか。

### ■周囲の人ができること

#### 【気づき】

発言や行動、体調の変化など家族や仲間の変化に気づき、自分にできる声かけをしましょう。

#### 【傾聴】

悩みを話してくれる身近な人がいたらできる限り耳を傾けましょう。

#### 【つなぎ】

こころの病気や社会・経済的な問題等をかかえている様子があれば、公的相談機関、医療機関等の専門家に相談するように促しましょう。

#### 【見守り】

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

### ■こころの健康づくり事業の一部を紹介します

#### ～自死遺族のつどい～

大切な人を自死で突然失う衝撃、誰にも話せず1人では抱えきれない想い、そんなつらさを語り合うつどいを開催します。同じような体験を持つ人と出会え、どんなことでも話し合っています。

**日時** 10月15日(土)、12月17日(土)、2月11日(土) 14時～

**場所** いきいきプラザ島根（松江市東津田町）

**参加費** 300円

**問い合わせ** 自死遺族自助グループ「しまね分かち合いの会・虹」（24時間対応）

TEL 090-4692-5960（桑原）

### ■自分でできること

自身のこころの健康を定期的にチェックしてセルフケアをしましょう。不安でたまらないとき、行きづまって苦しいとき、悩みやストレスなどでつらいときは抱えこまず誰かに相談しましょう。

下の「ストレス度チェック」を見ながら、最近の2週間の様子を振り返ってみましょう。「2項目以上」あてはまり「2週間以上ほとんど毎日続いている」場合は、相談窓口等へ相談してみましょう。



#### ストレス度チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- 楽しんでできていたことが楽しめなくなった
- これまで楽にできていたことが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

「うつ対策推進方策マニュアルから抜粋」

### ■こころの健康に関する一般相談窓口

○安来市役所いきいき健康課 TEL 23-3220

受付時間 平日8時30分～17時15分

○松江保健所心の健康支援課 TEL 0852-23-1316

受付時間 平日8時30分～17時15分

○心のダイヤル（島根県立心と体の相談センター）

TEL 0852-21-2885

受付時間 平日9時～17時

○島根いのちの電話 TEL 0852-26-7575

受付時間 月～金 9時～22時

土 9時～翌日22時