



～自分や周囲の大切な人のために～

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。市でも、毎年自死により尊い命が失われています。その多くが追い込まれた末の選択であり、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、いじめや孤独・孤立などのさまざまな社会的要因があります。

※安来市では、亡くなった人や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」という言葉を用いています。

自分の「こころ」を守るために

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のつらい時は抱えこまず誰かに相談しましょう。

【ストレス度チェック】

最近の2週間の様子を振り返り、あてはまるものにチェックしてみてください。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでいたことが、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

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、医療機関や相談窓口へ相談してみましょう。

(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より)

周囲の人ができること

気づき || 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

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 || 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

悩みを話してくれる身近な人がいたらできる限り傾聴をしましょう。

つなぎ || 早めに専門家に相談するように促す

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への相談につなげましょう。

見守り || 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

こころの健康づくり講座（ゲートキーパー養成講座）で、悩みを抱える人のために何ができるか一緒に考えてみませんか。市内の事業所、地域の集まり、ミニサロンなど、団体でお申し込みください（開催希望日の1カ月前までにご連絡ください）。

問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220



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、誰にも話せず一人ではとても抱えきれない想い、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、どんなことでも語り合えます。

日時 10月7日(土)、12月16日(土)
令和6年2月10日(土)

場所 いきいきプラザ島根

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

こころの健康 相談窓口	窓口名	電話番号	受付時間等
	安来市いきいき健康課	23-3220	8時30分～17時15分 (土・日・祝・年末年始を除く)
	安来市福祉課	23-3216	
	松江保健所心の健康支援課	0852-23-1316	
	心のダイヤル (島根県立心と体の相談センター)	0852-21-2885	9時～17時 (土・日・祝・年末年始を除く)
島根いのちの電話	0852-26-7575	月～金 9時～22時 土 9時～翌日22時	