



～かけがえない命を大切にするために～

知らせてほしい、 心の SOS

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

※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「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用いています。

3月は「自死対策強化月間」です

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。

自死の多くが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、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ることが知られています。

自分のことを守るために

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込まず誰かに相談しましょう。

☑ ストレス度をチェック ☑

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、医療機関やいきいき健康課などの相談窓口へ相談してみましょう。

- ☐ 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
(うつ対策推進方策マニュアルから引用)

周囲の人ができること

【気づき】 家族や仲間の変化に気づき声をかける

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見守る

自分や大切な人のこころを守るために

こころの健康づくり事業の一部を紹介します。

●ゲートキーパー養成講座

(こころの健康づくり講座)

安来市出前講座のメニューの1つです。

安来市の自死の現状やこころの病気について、周囲ができることやストレスとの付き合い方などについてお話しします。また、悩んでいる人への対応について演習を行う場合もあります。

市内の事業所、地域の集まり、ほっとサロンなど、団体で申し込みください。

所要時間 1時間～1時間30分（ご希望に応じて調整します）

申込期限 開催希望日の1カ月前

申込先 いきいき健康課 ☎ 23-3220

●こころの健康づくり講演会

日時 3月5日(水) 18時30分～20時

演題 「アルコール依存症の理解と予防について」

講師 安来第一病院副院長・精神科医師
片山征爾 先生

場所 安来中央交流センター（3階講義室）

申込先 いきいき健康課 ☎ 23-3220

しまね電子申請サービス（右2次元コード）からも申し込みます。

また、講演会前にゲートキーパー養成講座を開催します。

時間 17時45分～18時15分

場所 安来中央交流センター（2階第6会議室）

