



あなたの一声が誰かの支えになります

3月は「自死対策強化月間」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。

「自死対策強化月間」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

～あなたは命の門番（ゲートキーパー）です～

【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】

かかえている問題を解決できるよう、公的相談機関、医療機関等の専門家へつなぎましょう。

【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。

■ゲートキーパー養成講座

地域や団体の集まりに出向く「出前講座」を実施しています。こころの病気やストレスとの付き合い方、悩んでいる人への対応などについて学びます。お気軽に申し込みください。

申込 開催希望日の一カ月前までに、いきいき健康課（☎ 23-3221）へ。

ひとりで悩まず相談を

○島根いのちの電話 ☎ 0852-26-7575（月～金 / 9時～22時、土9時～日22時）

○心のダイヤル（島根県立心と体の相談センター）☎ 0852-21-2885（月～金 / 9時～17時 / 祝日・年末年始を除く）

■自分でできること（セルフケア）

悩みやストレスを1人で抱え込まないことが大切です。まずは、下の「ストレス度チェック」を見ながら、直近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、医療機関や相談窓口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
- これまで楽しんでやれたことが、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抜粋」

■こころの健康づくり講演会を開催します

○こころの健康づくり講演会

日時 3月4日(水) 18時30分～20時

講演 「大人の発達障がいについて
～日々の診療をとおして～」

講師 いしいクリニック 小川 寿先生 ひさし

場所 安来中央交流センター 3階講義室

○ゲートキーパー養成講座

日時 3月4日(水) 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

※続けて受講できます。

申込 ・電話（23-3221）から申込

・右2次元コードから申込

締切 3月3日(火)

