

## 3月は自殺対策強化月間

# あなたの周りに心が疲れている人はいませんか？

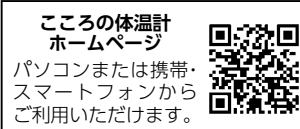
**問合先** 健康政策課健康づくりグループ (☎84-3316)

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その背景にはさまざまな社会要因があることが知られています。3月は就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変化する時期で、心の不調をきたす人が増え、自殺者が増加する傾向にあります。



### あなた自身のこころのケアも忘れずに～「こころの体温計」でストレスチェック～

市では、ストレス度や落ち込み度をチェックできる「こころの体温計」を導入しています。「本人モード」、「家族モード」、「赤ちゃんママモード」、「アルコールチェック」、「ストレス対処法タイプテスト」の5つのメニューがあります。気になるモードでチェックして、早めのこころのケアを心掛けましょう。



こころの体温計  
ホームページ  
パソコンまたは携帯・  
スマートフォンから  
ご利用いただけます。

### あなたの周りに苦しんでいる人はいませんか？

人が自殺しようとするとき、その多くがいわゆる“うつ状態”にあります。うつと聞くと、「何かショックな出来事があったのだろうか」と原因を探しがちですが、ほとんどの場合が“疲労”によるもの。家族のこと、仕事のこと、お金のことなど、日々を過ごす中で生じるさまざまな疲れが積み重なって、自覚のないまま心を消耗させていくのです。疲れ果てて苦しんでいるあの人に何ができるのか。これからも一緒に生きていくために、考えてみませんか？

#### ..... あの人に当てはまる項目はありますか？ .....

##### 【からだ】

- 不眠、悪夢で苦しんでいる
- 食べる量(体重)が減った、もしくは増えた
- 元気がなく疲れている様子である
- 小さなミスや忘れ物が増えた
- 頭痛や吐き気など、体調不良を訴えることが増えた

##### 【こころ】

- 自信を失っている
- やたらに自分を責めている
- 人付き合いを避けるようになった
- 不安感が強く、否定的なことばかり口にして
- 死にたい、消えたいと発言する

【参考】「あなたの周りに心が疲れている人はいませんか？」社会保険出版

これらうつ状態を示すサインです。専門家に相談するなど、  
早めに適切な対応をとることが大切な命を守ることにつながります。



### 専門相談窓口

※一部のみ紹介。相談者が多いときはつながらない場合もありますので、しばらく時間を置いてお掛け直してください。

○三重県こころの健康センター ☎059-253-7821

月～金曜日 午前9時～午後4時(祝日、年末年始を除く)

○自殺予防 電話相談 ☎0120-01-7823(三重県内のみ) ☎059-253-7823

月～金曜日 午後1時～4時(祝日、年末年始を除く)

【自殺予防夜間・休日電話相談】 ナビダイヤル:0570-064-556(三重県内のみ)

平日 午後4時～深夜0時および土・日曜日、祝日 午前9時～深夜0時

※その他の相談窓口について、三重県こころの健康センターホームページで紹介しています。

URL <https://www.pref.mie.lg.jp/kokoroc/hp/>

