

皆さんの健康ライフを
ナビゲート

かめやま健康なび

KAMEYAMA HEALTHY NAVIGATION

Vol.24

問合先

健康政策課健康づくりグループ
(あいあい ☎84-3316)



●ポータルサイト

かめやま健康なび

検索

今月の
テーマ

あなたの周りに心が疲れている人はいませんか?～3月は自殺対策強化月間です～

全国で1年間に自殺で亡くなる人は、3万人を下回ったものの、まだ多いのが現状です。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ります。特に3月は、就職や転勤、転居など環境が大きく変化する時期であり、心の不調を来す人が増える傾向にあります。

あなたの周りに苦しんでいる人はいませんか?

自殺を考えている人の多くは、疲労による“うつ状態”にあります。心に不調を来している人は、不眠や体調不良など自殺の危険を示すサインを発している場合があります。家族や同僚など身近に様子がおかしいと感じる人がいたら、まずは声を掛けて、苦しんでいる人のためにできることを考えてみましょう。

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

【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
- 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



あなたにもできる自殺予防行動

- 気付き** 変化に気付いて声を掛けましょう
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう
- つなぐ** 早めに専門家に相談しましょう
- 見守る** 温かく寄り添いながら見守りましょう

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。本人でも家族でもチェックできます。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

専門の相談窓口

※相談者が多い時はつながらない場合もあります。時間をお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 フリーダイヤル: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

※一部のみ紹介。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。

