



大切なひとの悩みに 気づいてください

～ 9月10日(月)は世界自殺予防デー～

9月10日の「世界自殺予防デー」から一週間は、自殺予防に関する理解を深めていただくための「自殺予防週間」とされています。

日本では、毎年多くの方がみずから命を絶っています。原因やきっかけはさまざまでも、その多くは何らかの問題や悩みによって、心理的に追いつめられた末の死です。

あなたの身近にも、ひとりで悩みを抱えて思いつめている人はいないでしょうか？

あなたの小さな行動が、かけがえのない命を救うことができることを知ってください。

あなたにもできる自殺予防のための行動

〈気づき〉

- 突然泣き出したりイライラを爆発させるなど、感情が不安定だ。
- 性格が急に変わったように見える。
- 身なりに構わなくなったように見える。
- これまで関心のあったことに対して興味を失ったように見える。
- 交際が減り、ひきこもりがちになった。
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少したように見える。
- よく眠れていないようだ。
- さまざまな身体的な不調を訴えている。
- 近親者や知人の死亡を経験した。
- 自殺をほのめかしている。



このような家族や仲間の変化に敏感になり、こころの悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサインに気づき、まずは「声かけ」が重要です。

〈傾聴〉

悩みを話してくれたら、できる限り傾聴(相手が話したいことや伝えたいことを、共感的な態度で真摯に聞くこと)してください。

相手の気持ちを尊重し、「そうだったんだ」と共感したうえで、相手を大切に思う気持ち、心配している気持ちを伝えましょう。

相手の言い分を否定する、安易に励ます、自分の意見を押しつけることはやめてください。

〈つなぎ〉

こころの病気や、社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連携を取りましょう。

【相談先】

- ・「自殺予防相談 はあとライン」

TEL：☎073・424・1700（自殺対策情報センター内）

受付時間：平日（年末年始、祝日を除く） 午前9時～午後5時45分

生きづらさを感じている方や、大切な人を自死で亡くされた方の相談を受け付けます。

- ・「こころの相談」

TEL：☎073・435・5192（和歌山県精神保健福祉センター内）

受付時間：平日（年末年始、祝日を除く） 午前9時30分～12時、午後1時～午後4時

こころの健康に関しての相談を受け付けます。

- ・日高町役場 健康推進課

TEL：☎63・3801

受付時間：平日（年末年始、祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分

こころの健康などの相談を受け付けます。

〈見守り〉

悩みや問題を聞いて、専門窓口で相談しても、すぐに解決しないことが多く、悩んでいる人が元気を取り戻すには時間がかかります。優しく声をかけたり、負担をかけない配慮をするなど、周りの人みんなで見守ることが大切です。

また、追いつめられる人を増やさないためにも、お互いに支え、助けあっていける環境をつくり、大切な命を守りあっていきましょう。



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

『こころの健康相談』ご利用案内

不眠、うつ、統合失調症、アルコール依存症、認知症、ひきこもりなど、こころの不調でお困りではありませんか？

御坊保健所では、精神科医（嘱託医）による相談日を月に2回設けています。1人で悩んでいる方、家族のことでお困りの方など、お気軽にご相談ください。



こころの健康相談予定日

時間	9月	10月	11月
14:00～	5日(水)	3日(水)	7日(水)
14:00～	18日(火)	16日(火)	27日(火)

（お問い合わせ先）

- ・日高町役場 健康推進課 ☎63・3801
- ・御坊保健所 保健福祉課
（御坊市湯川町財部859-2）☎24・0996