



こころの健康

～3月は自殺対策強化月間です～

春は進級や進学、就職など環境の変化が多い時期です。このような環境の変化による人間関係や日常生活の変化は、知らず知らずのうちに想像以上のストレスを伴います。

国では、3月を「自殺対策強化月間」と定め、国や自治体、関連団体等が連携して啓発活動を実施しています。

身体やこころからのサインはないですか？

- 憂鬱な気分が続いている
- ものごとに集中できない
- 不安で落ち着かない、理由もなくイライラする、涙が出てくる
- 何もやる気がおこらない
- 夜眠れない、夜中に何度も目が覚める
- 下痢や便秘が続いている
- 人に会いたくない
- 服装や髪型に気がつかなくなった
- 簡単なミスを繰り返してしまう



このような状態が続いている場合は、相談窓口へ相談したり、医療機関(心療内科や精神科)を受診しましょう。

ひとりで悩んでいる人に気づいて、支えましょう～ゲートキーパーになろう～

うつ病などのこころの病気は、仕事や家庭などさまざまなストレスの蓄積で引き起こされます。悪化すると心身にさまざまな障害を引き起こすため、早めに気づいて対応することが大切となります。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。「命の門番」とも位置付けられています。周りで悩んでいる人がいたら、優しく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーには、次の4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか一つできるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

①変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかけ、相談するきっかけを作りましょう。

②じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けます。

③支援先につなげる

早めに専門家(医療機関)、相談窓口にご相談するよう促します。

④温かく見守る

温かく寄り添いながら見守ります。



【こころの悩み相談窓口・お問い合わせ先】

子育て福祉健康課(☎63・3801)(平日 午前8時30分～午後5時15分)

御坊保健所 (☎22・3481)(平日 午前9時～午後5時45分)

和歌山県精神保健福祉センター こころの電話相談

(☎073・435・5192)(平日 午前9時～午後5時45分)

相談専用電話「はあとライン」(☎0570・064・556)(24時間、365日)

和歌山県公式LINE相談「いのちのセーフティーラインわかやま」

(平日 午前9時～午後5時)

「こころの健康相談」ご利用案内

不眠、うつ、統合失調症、さまざまな依存症、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回設けております。1人で悩んでいる方、家族の事でお困りの方など、お気軽にご相談ください。

こころの健康相談予定日

・3月9日(木) 担当医：宮西照夫 先生

・3月28日(火) 担当医：村垣雅代 先生

※完全予約制となっております。

※時間はいずれも午後2時～です。

※予約が多い場合、次回以降の日程になることがあります。



【お問い合わせ先】

御坊保健所 保健課(御坊市湯川町財部859-2)

(☎24・0996)(FAX 22・3004)

★各市町の保健師を通じて、もしくは保健所まで直接お問い合わせください。

まずは精神保健福祉相談員・保健師がお話を聞かせていただきます。