

守りたい大切な命 3月は自殺対策強化月間です

園健康こども課健康づくり班 ☎82-3400

3月は進学や就職、転勤、転居など、生活環境が大きく変動する時期でもあり、全国的に1年の中で最も自殺者数が増加すると言われています。

生活環境が大きく変動する時期は、気持ちや体調の異変が起こりやすくなります。気持ちや体調の異変は、ご自身の身体から発せられる危険信号です。自分のストレスサインに気づき、早めに対処することで深刻な事態になることを未然に防ぐことができます。

こころのサイン

- 気分が沈み、やる気がなくなる
- 不安や緊張が高まる
- 急に涙が出てくる
- 人付き合いが面倒になる

からだのサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛み
- 寝つきが悪い、夜中や朝方が覚める
- 食欲がなくなる、または食べ過ぎる
- めまいや耳鳴り

町が実施している
「こころの体温計」で
チェック!



悩んでいるときや自分だけで問題を解決することが難しい場合は、ひとりで抱え込まず、まずは周りにいる誰かに気持ちを伝えてみてください。

相談先は、家族・友人・知人だけではなく、専門の相談機関もあります。

相談先

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

※午前9時～午後10時

※土・日曜日、祝休日、年末年始を除く

#いのちSOS(毎日24時間対応)

☎0120-061-338

専門の相談員が、必要な解決策を一緒に考えます。

よりそいホットライン(24時間対応)

☎0120-279-338 ☎0120-773-776

どんなひとの、どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決します。

厚生労働省 SNS相談

「こころのほっとチャット」



悩んでいる方の関わり方のポイント

気づき 家族や仲間の変化に気づいて声をかける
【声かけの例】

- ・眠れてますか？
- ・どうしたの？何だかつらそうだけど…
- ・何か悩んでる？よかったら、話して

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
【ポイント】

- ・話せる環境づくり
- ・心配していることを伝える
- ・悩みを真剣な態度で受け止める
- ・相手の感情を尊重して、否定しない
- ・話を聞いたら、ねぎらいの言葉をかける

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す
【ポイント】(一方的に押し付けない)

- ・事前に地域の相談窓口の資料を準備する
- ・地図やパンフレットを渡すなど、具体的な支援をする
- ・一緒に相談予約をしたり、相談先に同行したりする

見守り あたたかく寄り添いながら見守る
【ポイント】

- ・すぐに回復しなくても焦らない
- ・相手のできていること、できるようになったことに目を向け、ともに喜ぶ
- ・話を聞いたあなた自身の心身の健康管理にも気を配る



あなたの声を
聴かせてください。

