

みんなで支えるいのちの“和” ～3月は自殺対策強化月間です～

3～4月は、環境の変化が多く、気持ちが不安定になりやすい時期です。自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めて、国、県、市町村、関係団体等が連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けた取り組みを実施することとしています。

日本の自殺者数は、平成10年以降、3万人前後で推移して平成22年以降は減少を続けていましたが、令和2年から増加しています(令和3年は約21,000人)。

和歌山県においては、平成24年以降、200人前後で推移しています。

ストレスのサイン

「何となく調子が悪い」「元気が出ない」と感じるが増えていませんか？早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

一人ひとりが身近な人に関心を向け、こころをサポートする方法

気づき

家族や身近な人がいつもと様子が違うなと感じることが気づきです。

たとえわずかな疑念であっても、その気づきが大切です。

違和感を持ったなら次のステップへ進んで声をかけましょう。

声をかける

食事や睡眠、体調など声をかけやすいところから声をかける。

“わたし、を主語にして気にかけている気持ちを伝えましょう。

あなたが声をかけられないなら、それができる人を探しましょう。



話を聴く

判断せずに傾聴しよう。

話をしている人や状況に関する判断をしないで、心を尽くして感じ取り、想像することで相手を理解しましょう。自殺を考えているかもしれないと思ったら、その人に直接、「死ぬことを考えているの？」と尋ねましょう。「死にたい」「消えてしまいたい」と言われたら「私はあなたに死んでほしくない」と伝えましょう。

サポート手段を伝える、勧める

抱え込まないように適切な場所、機関を紹介しよう。

「私なら一度相談してみる」などつらい時にサポートを求めることが普通のことというメッセージを伝えましょう。

相談先を一緒に探しましょう。

「相談してどうだったか教えてね」など関係が切れないように配慮しましょう。

相談先については、和歌山県精神保健福祉センターのHPでも検索することができます。

こころの健康相談機関



生きる支援相談窓口



子供や若者の相談窓口

電話相談

全国一斉こころの健康相談統一ダイヤルによる電話相談を、精神保健福祉センター内にある自殺対策推進センター「はあとライン」で受付されています。

実施時間：24時間(365日対応) (TEL：0570・064・556)

【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課 (TEL：63・3801)

「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。

日時：3月14日(木)、3月26日(火) 午後2時～
場所：御坊保健所(御坊市湯川町財部859-2)

※完全予約制となっております。
※予約が多い場合、次回以降の日程になることがあります。

★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。

【お問い合わせ先】 御坊保健所 保健課 (TEL：24・0996)
子育て福祉健康課 (TEL：63・3801)

