

山百合短歌会詠草

国内外いろんな事が有りし年今の世の中何が起きるや

中 てるみ

蒼空を冥土の土産と仰ぎみるブルーインパルスのさくらがひらく

山野 莓

柚ジャムと柚茶ユズポン出来上がるその日のメは柚子の香の風呂

小山 和代

四ポンド上げて倒さんボウリング友の声援背に受けつつ

曾根 邦子

バイバイと抱える犬の前足を振りて夫を見送る朝のルーティン

北村 れい

玉椿賜びし先生今在さずつぼみ数えて偲ぶ年明け

仲田美智子

冬晴れに大きな桜の花が咲きブルーインパルスは笑顔を運ぶ

坂本 清子

採りたての青柚籠にあふれしめ香り満たせり霜月の部屋

庵戸眞知子

雪空を使い古した黄色だと言う子の顔は桃に染まれり

米倉眞佐美

年初め家族と友の誕生日幸を祈りて暦に記す

宮武 厚子

クレインゲームの楽天パンダを息子に貰い互いに無駄なる取るこつ話す

鍵本 和代

広告 町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。

こころの健康 ～3月は自殺対策強化月間です～

保健だより

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 |
| ☐ 下痢や便秘が続いている | ☐ 夜眠れない、夜中に何度も目が覚める |
| ☐ 服装や髪型に気をつかわなくなった | ☐ 人に会いたくない |
| | ☐ 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、右記の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。たとえわずかな疑念であっても、その気づきが大切です。

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。「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。

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。

③支援先につなげる

早めに専門家(医療機関)、相談窓口へ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。専門家や相談窓口と連携後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

こころの悩みの相談窓口

こころの健康相談機関



- 子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)
(平日 午前8時30分～午後5時15分)
- 御坊保健所(TEL: 22・3481)
(平日 午前9時～午後5時45分)
- 相談専用電話「はあとライン」
(TEL: 0570・064・556) (24時間、365日)

