

# すこやかたより

## 保健センター 通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内1520・1521)

### 9月10日～16日は自殺予防週間です

日本の年間自殺者数は約2万4千人（平成27年）でした。40歳～70歳代の方が約47パーセントと、その多くを占めています。本町に目を向けてみると、一番多い死亡原因はがんで、全体の約30パーセントを占め、心臓疾患が次に続きます。一方で、本町でも毎年、自殺による死亡例があります。

自殺の原因は、健康問題、経済問題などさまざまですが、周囲が本人のちょっとした変化に気付くことで自殺を防ぐことができます。家族や仲間にもいつもと違う様子はないか気にかけて、家庭、学校、職場、地域で温かく見守りましょう。

自殺を防ぐキーワードは「気付き」「聴く」「つなぎ」「見守り」です。

#### ①「気付き」…家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける

いつもと違う様子はないか気に掛け、「おや？」と思ったり、次のSOSのサインに気付いたりした時は、声を掛けましょう。

(よくあるSOSのサイン)

- ▽表情が暗くなった、笑顔が見られなくなった
- ▽口数が減って元気がない
- ▽周囲との交流を避けるようになった
- ▽体調不良を訴えるようになった
- ▽投げやりな様子やイライラしている態度が目立つようになった

#### ②「聴く」…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

人は話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になることがあります。無理に解決になるようなアドバイスを言おうとする必要はありません。まずは、親身になって、悩みなどに耳を傾けましょう。

#### ③「つなぎ」…早めに専門家に相談するよう促す

気分の落ち込みが大きい時などは、メンタルクリニックや精神科といった専門医や専門機関へ相談することを勧めてみることも必要です。

#### ④「見守り」…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

必要があればいつでも相談に乗ることを伝えましょう。悩んでいることをなかなか周囲に訴えられない人もいます。微かな変化に気付けるよう、注意深く見守りましょう。



### 一人で悩まないで

もし、あなたがつらいと感じていたり、傷ついたりしている場合は、一人で抱えこまず、誰かに悩みを打ち明けてみましょう。

心に悩みをもつ方が気軽に相談できる窓口は近くにあります。自殺を考える前に、身近な人や次の窓口へ相談してください。



相談員

#### <相談窓口>

あいちこころほっとらいん365 (電話相談)

■日 時 年中無休  
午前9時～午後4時30分

■相談先 ☎052(951)2881

メンタルヘルス相談 (電話相談または面談)

■日 時 月曜日～金曜日 (祝日、年末年始を除く)、午前9時～午後4時30分  
(正午～午後1時を除く)

■場 所 半田保健所

■相談先 半田保健所 ☎(21)3341