

あなたの行動が悩む誰かの支えになる

9月10日～9月16日は自殺予防週間

日本の自殺者数は約2万1,000人で、平成22年以降減り続けていますが、人口10万人当たりの自殺者数は、主要先進7カ国の中で最も高くなっています。

自殺に至るには、経済苦、過労、育児や介護疲れなど何らかの問題が起き、心理的に追い込まれるという場合が多く、早い段階で社会や周囲の人の支えがあれば、自殺に至らずに済む場合があります。

周囲が見守る上でのキーワードは、「気づき」「聴く」「つなぎ」「見守り」です。

①「気づき」

SOSサインをあまり表に出さない方もいるので、気づきにくい場合もありますが、「いつもと様子が違う」場合は、悩んでいたり、疲れていたりするのかもしれませんが、まずは、声を掛けてください。

よく見られる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
- ・ よく眠れていないようだ
- ・ 食欲がなくなったり、体重が減ってきたりしているように見える
- ・ 周囲との交流を避けるようになった
- ・ 遅刻や欠勤が増えてきた
- ・ これまで関心を示していたことに興味を失ったように見える
- ・ イライラしたり、感情が不安定になったりしている

②「聴く」

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。無理に助言しようとする必要はありません。まずは、親身になって話を聴いてください。

③「つなぎ」

気分の落ち込みが大きいときなどは、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の相談を勧めることも必要です。

④「見守り」

専門機関に相談しても、悩みを抱えた方がすぐ元気になるわけではありません。今までどおり自然な雰囲気です声を掛けたり、家庭や職場で身体や心の負担が軽くなるよう配慮したりして、温かく見守ってください。



「気づき」「聴く」「つなぎ」「見守り」の4つを実践する方のことを「ゲートキーパー」と言います。特別なことをするわけではなく、普段この4つを意識して「ゲートキーパー活動」をすることが、あなたの周りにいる方にとっての救いになります。

■一人で悩まないで

もしあなたがつらいと感じていたり、傷ついていたりする場合は、一人で抱え込まず、誰かに悩みを打ち明けてください。身近な人に話しにくいときは、電話で相談を受けてくれるところもあります。

▽ 町保健センター ☎(48) 1111 (内1520・1521) (平日 午前8時30分～午後5時15分)

▽ 愛知県半田保健所健康支援課こころの健康推進グループ

☎(21) 3341 (平日 午前9時～正午、午後1時～午後4時30分)

▽ あいちこころほっとライン365 ☎052(951) 2881 (毎日 午前9時～午後4時30分)

▽ 名古屋いのちの電話 ☎052(931) 4343 (毎日 24時間)

■それでも、自殺を防げないことはあります 大切な方を自死で亡くされた方へ

同じ体験をされた遺族同士が集まり、自身の気持ちを語ることができる会があります。詳細は、各会のホームページをご覧ください。

▽ リメンバー名古屋自死遺族の会 <http://will.obi.ne.jp/remember/>

▽ ～こころの居場所～AICHI 自死遺族支援室 <http://cocoroibasyo.org>

▽ Dearest(ディアレスト) <http://dearest.heya.jp/>

■問い合わせ先 町保健センター(町オアシスセンター内) ☎(48) 1111 (内1520・1521)

お詫びと訂正

8月15日号13ページの「9月の保健ガイド」に誤りがありました。お詫びして訂正します。

▽ 後期離乳食講習会 対象者

誤) 平成30年12月～令和元年1月生

正) 平成30年12月～平成31年1月生

▽ 1歳6カ月児健診 対象者

誤) 平成30年2月21日～平成31年3月17日生

正) 平成30年2月21日～平成30年3月17日生

■問い合わせ先 町保健センター ☎(48) 1111 (内1520・1521)