

悩みを抱えている人のこころのサインに気づいて 誰も自殺に追い込まれないお互いに支えあえる 社会を目指しましょう



毎年3月は、自殺対策強化月間です。

3月は、就職や異動、進学、引っ越し、家族や友人との別れ等生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期です。

気づく

家族や友人、職場の同僚等あなたの周りの人に、気になる様子はありませんか？

たとえば

- (身体に表れる)食欲がないお酒の量が増えた、眠れない
- (心に表れる)表情が暗い元気がない
- いつものような失敗が増えた等

もしかすると、悩みを抱えているかもしれません。

「いつもと様子が違うな?」「元気がないな?」と感じたら



声をかける

勇気を出して声をかけ、心配している気持ちを伝えましょう

たとえば

- なんだか元気がないけど、どうかしたの?
- 何か悩んでる?よかったら話をしてみない?
- 何か力になれることはありますか?

相手の話を聞くことができたら、気持ちや考えに寄り添って耳を傾けてください。もしも危険な状況と感じたら



TALK(トーク)の原則…自殺の危険が高いと思われる人への対応の原則

Tell(話す)

はっきり言葉に出して「あなたのことを心配している」と伝える。誠実な態度で話す。

Ask(たずねる)

死にたいと思っているか、率直にたずねてみる。(自殺や死について話すことで自殺を引き起こすことはありません。)[死にたい][生きていてもしきたがらない]という言葉が出たり、「いなくなりたい」など自殺を連想させるような訴えがあったら、どうしてそう思うのか理由を聞きます。

Listen(聞く)

相手の絶望的な気持ちを傾聴する。気持ちを受け止めて、聞き手に回る。たとえ正論であっても、聞き手の考えを押しつけてはいけません。

Keep Safe(安全を守る)

危ないと思ったら、まず本人の安全を確保して周囲の人の協力を得て、適切な対処をする。

窓口へつなげる

悩みや問題は抱え込まずに、早めに専門家や相談機関へつなげましょう。

自殺の要因はさまざまですが、特にうつ病との関連が大きいと言われています。

うつ病は、誰もがかかる可能性があり、早期に医療機関での適切な治療を受ければ回復することが多い病気です。

〈機関の紹介〉ひとりで悩まず、ご家族だけで抱え込まず、まずは、以下の各相談窓口にご相談ください。

	相談窓口	電話番号など	受付時間
こころの健康相談	福岡県 嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	☎0948-21-4875	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分
	福岡県精神保健福祉センター 心の健康相談電話	☎092-582-7400	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後4時
	心の電話(筑豊)	☎0948-29-2500	月～金曜日(祝日・年末年始・お盆を除く) 午後6時～9時(盆休)
自殺予防	ふくおか自殺予防ホットライン	☎092-592-0783	24時間年中無休
	福岡いのちの電話	☎092-741-4343	24時間年中無休
	きもち よりそうライン@ふくおかけん	LINE ID: @469xxbam	月・木曜日 午後4時～7時
自死遺族	福岡県精神保健福祉センター	☎092-582-7500	【面接】月・火・木・金曜日 午前9時～正午(予約制) 【電話】月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

*相談日や相談内容の詳細については、各相談機関にご連絡ください。

こころが疲れていませんか？

仕事や学業に関する不満や不安、家族や職場の人間関係、経済的な不安や健康上の問題等、多くの方が何らかのストレスを抱えています。はじめは小さなストレスでも、積み重なるとこころの不調につながるおそれがあります。普段の生活を振り返り、こころの健康チェックをしてみましょう。

身体に表れること

- 身体がだるい、重い
- 食欲がわからない
- 急に体重が減った
- 長時間眠ったはずなのに疲れがとれない
- 寝つきが悪い、朝方に目が覚めてしまう
- 頭痛や肩こり、便秘や下痢が続く
- めまいや立ちくらみがする

心に表れること

- 気分が落ち込む
- 悲しい気持ちになる
- 以前よりも集中力や判断力が低下している
- イライラしやすくなった、怒りっぽくなった
- ものごとをネガティブに考えてしまう

どうでしたか？以前はそうでもなかったのに最近では当てはまる項目が多いという場合、ストレスによる疲労がたまっている状態かもしれません。さらに「症状がいつまでも続く」「だんだん悪化している」場合は要注意です。迷わずに専門の医療機関で受診するようにしましょう。

ストレスと上手につきあおう

春は就職や進学、引っ越しや仕事の異動等、環境の変化によってストレスのたまりやすい時期です。コロナ禍が続いて、以前のようにストレスを発散できていないという人も多いのでは？つらいときは無理は禁物。「なんだか疲れたな」と感じたらひと息入れて、ストレスを上手に解消しましょう。

3つの「R」を大切に

Rest

「レスト」
(休息・休憩)

やるべき事柄に夢中で取り組んでいると、自分では疲れに気づきにくいこともあります。不調を感じたときは、「これくらい皆こなしているから」「もっと頑張らないと」と自分にプレッシャーをかけるのはやめて休憩をとみましょう。

Reflesh

「リフレッシュ」
(元気を回復)

ストレッチや体操、散歩等の軽い運動をすることで、身体の緊張をほぐすとともに、心を安定させる「幸せホルモン」セロトニンの分泌を増やすことができます。

Relax

「リラックス」

睡眠のリズムを整えよう。眠れないからとアルコールをとるのはやめましょう。



< 問い合わせ > 子育て・障がい支援課 障がいサービス係 (TEL: 25-2139)