

1人で悩んでいませんか

問合わせ 健康推進課 ☎01610

自殺は、心理的に「追い込まれた末の死」

警察庁の統計によると、国内の自殺者数は、令和元年まで10年連続で減少してきましたが、令和2年7月から増加の傾向にあります。令和2年11月24日に公表された統計では、10月の自殺者数が2158人（速報値）で、前年同月と比べて約1.4倍（619人）増加し、特に、女性の自殺者が増えています。

自殺は、事業不振や過労、健康問題などのさまざまな悩みと、周囲の環境や生育歴などの要因が複雑に関係し、心理的に「追い込まれた末の死」だといわれています。また、新型コロナウイルス感染症の影響などで、今後の生活に不安を感じている人も多い

のではないのでしょうか。追い込まれる前に、自分や周りの人の心のSOSのサインに気づくことが大切です。

心の健康を守りましょう

現代社会には、大きなストレスをもたらす要因があふれています。適度なストレスはやる気や集中力を高めるなどの利点がありますが、ストレスがいくつも重なったり長引いたりすると、心や体にさまざまな悪影響をもたらします。心や体のサインをチェックしてみましょう。

心のSOSに

心のサイン

- イライラしている
- 好きなことに興味がなくなる
- 笑わない
- 消えちゃいたいと言う
- 死にたいと言う

体のサイン

- 疲れやすい
- 食欲がない
- おなかの調子が悪くなる、頭痛、めまいや耳鳴りなどのさまざまな身体的不調がよく起こる
- 眠れない

行動のサイン

- 周囲との交流を避けるようになった
- 遅刻・早退・欠席が増えた
- 投げやりになる
- 過食や拒食
- 飲酒量が増える

気づいたら

私も、あなたも、ゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声を掛けて話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人を表す言葉です。1人でも多くの方が、ゲートキーパーとしての意識を持って行動することが、身近な大切な命を守ることに繋がります。

食事が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減ったなど、家族や仲間の様子がいつもと違うということはありませんか。周りの人が、今悩んでいて、つらい思いをしているかもしれません。少し気に掛けてみる、声を掛けてみるのが、ゲートキーパーへの第一歩です。

気づく 変化に気づき、声を掛けてあげましょう。「最近、しんどそうだけど…」「眠れてる?」「元気がないから心配してるよ」など、できる声掛けをしましょう。

聞く 本人の気持ちを尊重し、話を聞いてあげましょう。一緒に悩みを考えてくれる人がいることで、悩んでいる人の孤立・孤独を防ぐことができます。

つなぐ 心の病気・悩みに対応する相談機関や専門家への相談をすすめ、一緒に相談に行きましょう。相談先に悩んだら、匿名で相談できる窓口を紹介しましょう。

見守る 相手に負担を掛けず、これまで通り自然な声掛けをしましょう。生活の中で体や心の負担が軽減するよう配慮し、あせらず温かく見守りましょう。

「誰も自殺に追い込まれることのない暮らし心地の良い廿日市市」を目指して

市は、廿日市市自殺対策計画「いのちを支える廿日市プラン」を策定し、医療・保健・福祉などの各分野が連携して取り組む内容をまとめています。



◀市ホームページ

こころの健康づくり委員会 委員によるメッセージを公開



◀動画を視聴（2月1日〜）

| | | |
|---|--|---|
| <p>介護や高齢者の生活のこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センターはつかいち ☎30-9158【平日8時30分～17時】 ・地域包括支援センターさいき ☎72-2828【平日8時30分～17時】 ・地域包括支援センターおおの ☎50-0251【平日8時30分～17時】 <p>※支援者からの相談も受け付けています</p> | <p>出産や子育てのこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ネウボラはつかいち(子育て応援室) ☎30-9188【平日8時30分～17時15分】 ・ネウボラさいき(佐伯支所内) ☎72-1124【平日8時30分～17時15分】 ・ネウボラおおの(大野支所内) ☎30-3309【平日8時30分～17時15分】 ・ネウボラよしわ(吉和支所内) ☎77-2113【平日8時30分～17時15分】 ・ネウボラみやじま(宮島支所内) ☎44-2001【平日8時30分～17時15分】 | <p>生活資金や就労のこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はつかいち生活支援センター ☎20-4080【平日9時～17時】 <p>障がいのある人の生活のこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・障害福祉課【平日8時30分～17時15分】 ☎30-9128・FAX31-1999 ・障がい福祉相談センターきらりあ ☎20-0224・FAX20-0225【平日9時～17時】 |
|---|--|---|

こころのライン相談@広島県

広島県が、LINEを活用した相談窓口を開設しています。

開設期間 3月31日※まで
火・木・日曜日 17時～21時

※利用は39歳まで ※無料
※匿名可・予約不要
▶二次元コードから友だち登録ができます



不安や悩みごとと電話相談

- ・広島いのちの電話 ☎082-221-4343【24時間】
- ・こころの電話 ☎082-892-9090【月・水・金曜日 9時～16時30分(12時～13時を除く)】
- ・よりそいホットライン ☎0120-279-338【24時間】

※匿名で相談できます

1人で悩まず相談を