



あなたの心、元気ですか

～みんなで取り組む自殺予防～



全国では、毎年約3万人の方が自ら命を絶っています。悩みやつらい状況の中で苦しんでいる方が、皆さんの周りにもいるかもしれません。もし、あなた自身が悩んでいたら、一人で抱え込まずに相談してください。そして、悩んでいる人を見かけたら、声をかけてみてください。みんなで大切な命を守りましょう。

自殺の要因は 健康、経済、生活上の問題など様々

自殺の背景には、健康上、経済、生活上の問題など様々な要因が複雑に関係しています。多くの自殺は、心理的に追い詰められ誰にも相談できないまま起こっています。私たち一人ひとりが、周りの人との“つながり”を持つことが自殺防止に有効です。

また、自殺を図った方の多くは、うつ病などの精神疾患にかかっていたという報告もあります。このことから、うつ病について正しく理解し、早く気づき、適切な治療につなげていくことが、自殺を防ぐ手立てになります。

私たちができること あなたも誰かのゲートキーパー

身近な人の変化に**気づき**、声をかけ、**話を聴き**、必要があれば相談機関に**つなぎ**、温かく寄り添いながら**見守**ることができる人をゲートキーパーと呼びます。話をよく聴き、一緒に考えてくれる人の存在は、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。悩んでいる人を見かけたら、声をかけてみましょう。

ここからセルフチェック

「うつ」は、「眠れない」「食欲不振」などの身体の不調を伴うことも多い病気です。下の項目でいくつ該当するか、チェックをしてみましょう。

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなっている
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ 訳もなく疲れたような感じがする

2項目以上が、2週間以上ほとんど毎日続き、つらい気持ちになる場合は、かかりつけ医、精神科医療機関または下の相談窓口にご相談ください。

3月の「自殺防止月間」の期間中、図書館において、特設コーナーを設置します。ぜひご利用ください。



<相談窓口>

相談内容	相談窓口名称		電話番号（相談時間等）	
こころとからだの健康 （うつ病などの精神疾患 や心身の不調など）	茨城県精神保健福祉センター		029-243-2870（平日、午前 8 時30分～午後 5 時15分）	
	茨城県常陸大宮保健所		52-1157 （平日、午前 8 時30分～午後 5 時15分）	
	常陸大宮市役所健康推進課 山方総合支所市民福祉課 美和総合支所市民福祉課 緒川総合支所市民福祉課 御前山総合支所市民福祉課		54-7121 （平日、午前 8 時30分～午後 5 時15分） 57-2121 58-2111 56-2111 55-2111	市では、「心の健康相談」を毎月実施しています。希望される方は事前にご連絡ください。（予約制）
死にたい気持ち こころの悩み	茨城いのちの 電話	つくば	029-855-1000 （毎日、24時間）	
		水戸	029-255-1000 （毎日、午後 1 時～午後 8 時）	
		フリーダイヤル	0120-738-556 （毎月10日、午前 8 時～翌日午前 8 時）	
		震災 フリーダイヤル	0120-556-189 （毎日、午後 1 時～午後 8 時、毎月10日除く）	
	いばらき こころの ホットライン	平日	029-244-0556	午前 9 時～正午 午後 1 時～午後 4 時 （祝日・年末年始除く）
		土日 フリーダイヤル	0120-236-556	

■問い合わせ■ 健康推進課〔総合保健福祉センター（かがやき）内〕 ☎54-7121