

## 3月 は自殺対策強化月間

### 気づいてこころのSOS

毎年3月は「自殺対策強化月間」として、「いのちを支える自殺対策」の啓発をしています。

日本では、毎年、自らの命を絶つ人がおよそ2万人います。自殺は、周りからの小さな助けで、防ぐ事ができます。かけがえのない命を守るため、この記事をきっかけに、自殺対策について考えてみませんか？

#### 自殺予防のために知ってほしいキーワード

### 1 気づき

下記のような様子で、いつもと違う事に気づいたら声をかけてみましょう。

- ・イライラを爆発させるなど感情が不安定
- ・これまで関心のあった事に興味がない
- ・身なりを気にしなくなったように見える
- ・遅刻、欠勤が増えた
- ・極端に食欲が無く、痩せたように見える

### 2 傾聴(聴く)

相手の気持ちや言葉を否定せず親身になって聞き、立場や気持ちに寄り添い、共感することで相手に「あなたはひとりではない」と伝えましょう。本人が話したがらない場合は、無理に聴き出そうとせず「話したくなったらいつでも聴くよ」と伝え、見守りましょう。

### 3 つなぎ(専門窓口につなぐ)

いつもと違う様子が長く続くときには、医師など専門窓口につなぎ、専門的な視点からも解決に向けたアプローチをしてみましょう。

### 4 見守り

専門窓口につないでも、元気を取り戻すには時間がかかります。その後も声かけをしたり、仕事や家事の負担をかけないなど、長期間みんなで見守る事が大切です。

#### 専門窓口のご紹介

##### 【対面での相談】 ※要予約

- こころの健康相談(精神科医師の面接)  
Tel 54-7121(健康推進課)
- こころの相談  
Tel 52-1111(内線134)(社会福祉課)

##### 【電話での相談】

- 茨城いのちの電話(原則24時間受付)  
029-350-1000(水戸)  
029-855-1000(つくば)