

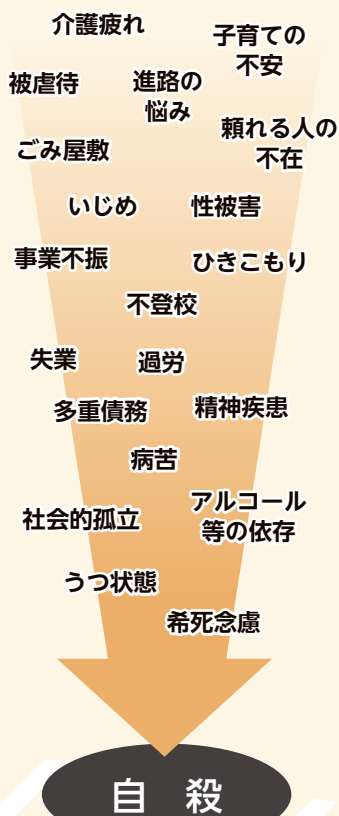
「こころ」に寄り添い命を守る

健康福祉課健康係 ☎ 251146

～3月は自殺対策強化月間～

同期間には全国で当事者が支援を求めやすい環境を作るための「生きる支援」の実現に向け、啓発活動が展開されます。鳥羽市・伊勢市・志摩市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・明和町の8市町の合同特集として、市民のみなさんが、自殺対策についての理解と関心を持ってもらえるよう、その取り組みについて紹介します。

地域生活の現場



自殺の原因は 複雑化・複合化している

自殺に追い込まれる心理としては、さまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選

も考慮する必要があります。自殺は、人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれた過程にも考慮する必要があります。

自殺は防ぐことのできる 社会的な問題

「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」とWHO（世界保健機関）が明言しているように、社会の努力で「避けられる死」であることが世界の共通認識となっています。自殺は、人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれた過程にも考慮する必要があります。

さらに、地域の生活現場で起きている問題は、社会が多様化する中で複雑化・複合化しています。これらの問題がもつとも深刻化したときに自殺は起きると言われており、「平均4つの要因(原因)が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査もあります。(自殺実態白書2013より)【左図】

皇學館大学
「広報いせ」
特集記事制作
プロジェクト

誰も自殺に追い込まれることのない 鳥羽市を目指して

- 「庁内相談窓口一覧」リーフレットの作成・配布
- 図書館での企画展示
- 自殺予防週間ポスターの掲示
- 自殺対策強化月間ポスターの掲示
- 広報に啓発記事掲載



窓口にて啓発



TOBAひだまり
フェスタにて啓発

地域市民への 啓発と周知

地域における ネットワークの 強化

- 自殺対策庁内
連携会議

児童生徒の SOSの出し方に 関する教育

- SOSの出し方教室
- 学校図書館活用

鳥羽市の 取り組み

自殺対策を 支える人材の育成

- 市職員を対象としたゲート
キーパー養成研修

生きることの 促進要因への支援

- 生活困窮・育児・介護・過労・
いじめなど生きることの阻
害要因を減らすために関係
機関による各種相談の実施

あなたのこころ、疲れていませんか？

こころの健康は、誰もが損なう可能性があり、珍しいことでも恥ずかしいことでもありません。こころの病気は、過度のストレスが続くことによって引き起こされ、放置することで重症化します。

ちょっとした不調や違和感は、もしかしたら、こころが発している不調のサインかもしれません。

以下のような症状が2週間以上続く場合は、早めに専門家へ相談し、対処することがすすめられています。

こころの不調のサイン

こころ

- 悲しみ、憂うつ感
- 不安感、イライラ感、緊張感
- 無力感、やる
気が出ない



からだ

- 食欲がなくなる、やせてきた
- 寝つきが悪い、朝早く目覚める
- 動悸がする、
血圧が上がる
- 手や足の裏に
汗をかく



行動

- 消極的になる
- 周囲との交流をさけるようになる
- 身だしなみがだらしくなる
- 落ち着きがない
- 飲酒、喫煙量が増える

命を守るために知ってほしい 大切な人を守るためにできること

～3つのキーワード～

1 気づき

家族や仲間の変化に気づき、声をかける

こころのSOSは自分では気づきにくいものです。中には、自分で気づいたとしても周りに迷惑をかけたくないため、誰にも相談せずに一人で抱え込む人もいます。だからこそ、周りの人はいつもと違う様子に気づき、声をかけることが大切です。



2 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

相手の気持ちに寄り添い、相手のペースに合わせて、言いたいことや悩みをじっくり聴いて、ありのままを受け入れます。

「あなたは一人じゃない」と感じてもらうことが大切です。

医師コラム

落ち込んでいる人を励ましてはいけない!?

自殺に至るまでには必ず何かしらの理由があります。多くは健康問題で、その中で最も多いのがうつ病です。うつ病は気分の落ち込みや意欲の低下が主な症状ですが、その病態は「がんばりすぎて、もうまともに考えることすらできないくらい心身が疲労している状態」であり「もう何をしてもがんばれない状態」です。目の前の落ち込んでいる人がもし

うつ病だった場合、もうがんばれない状態なので、励まされるとがんばれない自分を責めてしまいます。

落ち込んでいる人に対して最初やることは、励ましたりアドバイスしたりではなく、あなたの味方であると態度や表情で示した上で、肯定も否定もせず、まずはゆっくりと静かに話を聞くことなのです。



伊勢総合病院
内科・総合診療科 副部長

谷崎 隆太郎 医師

3 つなぐ・見守る

早めに専門機関に相談するよう促す 温かく寄り添いながら見守る

話を聴いた人は、「自分だけで対処しなければ」と考える必要はありません。悩みの解決につながるため、専門機関への相談を勧めましょう。また、専門機関などにつないだ後も声をかけ、「気にかけている」というメッセージを伝えましょう。悩みを抱えている人はすぐに元気になるわけではありませんので、焦らずに見守ることが大切です。



心や体に不調を感じているあなたへ

めまいや頭痛がひどく、薬を飲んでも症状が改善されないなど不調が続く場合は、積み重なったストレスが原因かもしれません。ストレス反応は、体の症状としてあらわれることも多く、心のSOSに気づくための重要なサインです。「ちょっと疲れているだけ」と放置しておいてはいけません。

一見個人の問題と思われる健康問題や家庭問題であっても、専門機関への相談や治療などの社会的な支援で解決できることもあります。まずは相談してみませんか？

伊勢保健所

☎0596②75148

月曜～金曜日、
8:30～17:15
(祝日・年末年始除く)

よりそいホットライン

(24時間)

電話悩み相談

☎0120-279-338

月曜～金曜日、
8:30～17:15
(祝日・年末年始除く)

三重県

こころの健康センター

☎0120①7823 (三重県内のみ)

☎059-253-7823

月曜～金曜日、13:00～16:00
(祝日・年末年始除く)

厚生労働省ホームページ

電話相談 悩みや年代によって選べる相談窓口
があります

SNS相談 勇気を出してまずは一歩

まもろう こころ 検索



鳥羽市こころの健康づくり

こころの健康・相談に
関する情報

鳥羽市 こころの健康 検索

