

3月は「自殺対策強化月間」です

自殺者を一人でも減らすために、私たち一人ひとりができること。それは、あなたの身近な人がいつもと違う様子だと感じたときに、声を掛けてあげることです。

そしてもし、あなた自身が悩みや不安を抱えて困っているならば、一人で抱え込まず、すぐに相談することです。

あなたの声を
聞かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

日本では、一年に約2万人もの人が自ら命を絶っており、茨城県でも一年に約490人の方が亡くなっています。自殺とはさまざまな要因によって“追い込まれた末の死”であり、多くは不眠や体調不良などのサインを発しています。特に3月は、就職や転勤、転居などで生活環境が大きく変動する時期であり、自殺者数が増加する傾向にあることから、国では3月を「自殺対策強化月間」としています。障がい福祉課では、心の不調を感じている方の相談に随時、応じていますので、不安に感じたり悩みを抱えていたりする方は、ぜひ一度ご相談ください。

【問い合わせ】障がい福祉課(なごみ・総合支援センター内) ☎287-2525

悩みがある方・困っている方へ

悩みを一人で抱え込まず、困ったときは誰かに相談しましょう

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
☎ 0570-064-556
(ナビダイヤル)

全国どこにいても、その地域の専門機関につながる電話番号です ※運用日時は、各都道府県等により異なります。

いばらきこころのホットライン

☎029-244-0556 (月～金曜日)
☎0120-236-556 (土・日曜日、祝日)
受付時間▼午前9時～正午、午後1時～4時

不登校、対人関係、社会生活、治療上の問題、家庭に関する悩みなど、心の問題全般について相談できます

茨城いのちの電話

☎029-350-1000 (24時間対応)

SNS(LINE)相談

受付時間等の詳細はこちら▶



人生、医療、家庭、教育、対人関係の悩み、不安なことなどについて相談できます

新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談

【受付日時】

▽月・火・木・金・日曜日…午後5時～10時30分

(受付は午後10時まで)

▽水曜日…午前11時～午後4時30分

(受付は午後4時まで)



新型コロナの影響による心の悩みについて、チャット形式で相談できます

厚生労働省ホームページ

【心の悩みにおける相談窓口一覧】

HP <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000643326.pdf>



【まもろうよこころ】

HP <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



新型コロナウイルスの流行によりストレスを抱えていませんか？

「こころの健康」を保つためにできること

新型コロナウイルスの流行により、気付かないうちに、心や体に疲れがたまっている方が増えています。「心が疲れているな」と感じたら、早めに対処しましょう。

【例】▽家族や友人、職場の上司など、身近な人に話をする ▽匿名の相談窓口(電話相談やSNS相談など)を利用する▽行政の相談窓口を利用する ▽運動やストレッチなどで体を動かす

その他にも…

音楽を聴く

生活リズムを整える

気持ちを紙に書き出す
等々



ストレス解消法は人によってさまざまです。自分に合った方法を見つけて「こころの健康」を保ちましょう！

気持ちや体調の異変に気付きましょう

『うつ』自己チェック

- 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、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れているような感じがする

(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」)

「こころの健康」等に関する図書コーナーを開設します！

村立図書館では、3月31日(木)まで、「こころの健康」等に関する図書コーナーを開設します。お子さん向けから大人向けまで、“こころの栄養”になるさまざまな書籍を取りそろえていますので、ぜひお立ち寄りください。



大切な人の悩みに“気付く”“支える”。あなたも「ゲートキーパー」の一人です

「ゲートキーパー」とは、悩みを抱えた人が示すサインに気づき、適切に関わることができる人のことで、「命の門番」とも呼ばれています。専門性の有無に関わらず、支援が必要な人の周囲にいる方がゲートキーパーの役割を持っています。身近にいる人が悩んでいるように見えたら、まずは声を掛けることから始めてみてください。一人でも多くの方がゲートキーパーとしての意識を持つことが、多くの命を救うことにつながります。

1 気付く

家族や身近な人の変化に気付いて、声を掛けましょう。

【例】・「ちゃんと眠れてる？」

・「つらそうだけど、どうしたの？」

・「体調が悪そうだけど、何かあった？」

2 話を聴く(傾聴)

本人の気持ちを尊重し、話したいことや悩みに耳を傾けましょう。助言は必要なく、うなずくだけでいいので、相手のつらい気持ちを受け止めて「決して一人ではない」と分かってもらうことが大切です。

3 つなぐ

本人の話をよく聞き、必要に応じて相談機関や医療機関への相談を勧めましょう。悩みを抱えている人には、その背景にさまざまな問題が複雑に絡み合っている場合があります。複数の仲間や機関で支えることが必要です。

ゲートキーパーの
4つの役割

4 見守る

支援が必要な人の変化に“気付く”、“話を聞く”、必要な支援に“つなぐ”ことを繰り返すことが“見守る”こととなります。相談機関につないだ後も、必要なときには相談にのると伝えましょう。