

# ひとりで悩んでいるあなたへ。

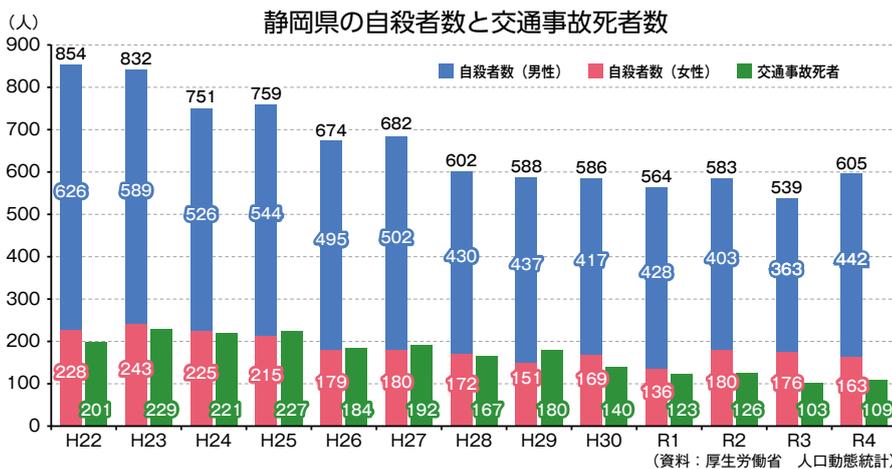
9月10日(火)～16日(月)は自殺予防週間です

さまざまな悩みが重なると、誰でも「心が苦しい」「生きるのがつらい」といった気持ちになるかもしれません。相談することで少しほっとするかも…。悩みがあるとき・困っているときは、電話やSNSなどで相談できる窓口があります。

☎健康推進課 992-5711



## 🍀 自殺の実態



静岡県の自殺で亡くなる人と交通事故で亡くなる人の数を比較したグラフです。

静岡県では、毎年600人前後の人が自殺で亡くなっており、そのうち男性が7割以上を占めています。

平成23年から減少してきていますが、それでも、交通事故死者の約5倍～6倍という多さです。

## 🍀 SOSの出し方教室

保健師が、小学5年生と中学1年生を対象に、不安や悩みについての授業を行っています。不安や悩みはシャボン玉のようです。「本当はやりたくない」「イライラする」「傷つくことを言われた」といった悩みは、時間の流れと共に大きくなったり小さくなったり、いつの間にか消えていたり、また新しく不安が出てきたりを繰り返します。でも、なかなか消えないシャボン玉(不安や悩み)もあり、こころの中で大きくなったり、重くなったりします。そんなときの対処方法を一緒に考えています。



芹澤 璃海さん(富一小5年生)

動画を見たときに、「こういうことあるな」と思った。信頼できる大人を頼ることもいいし、クラスみんなで話し合っ解決できることもあると思った。



宮原 葵さん(富一小5年生)

前にも動画と同じようなことがあった。難しい内容でも経験を活かしてなくしていきたいと思った。友達のストレス発散法を知ることができてよかった。



富一小5年生 SOSの出し方教室の様子

## 🍀 “ゲートキーパー”を知っていますか？

ゲートキーパーは悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。健康推進課では、ゲートキーパー養成の出前講座を行っています。

### ●ゲートキーパーの役割

悩んでいる人にとって、話をよく聞いてくれたり一緒に考えてくれたりする人がいることは、孤立を防ぎ、安心感を与える効果があります。

### ●おや？と気づくサイン

自殺を考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いていると言われています。まず、周囲の人がそのことを理解し、悩みを抱えた人の発しているサインに気づくことが大切です。

自殺の直前には、多くの人がうつ状態にあったという調査もあります。以下はうつ病の人によく見られる症状の例です。アルコールや薬物で心配なことがある人は、医療機関に相談してみましょう。

### 4つの役割



### からだのサイン

- 眠れない、朝早く目が覚める
- 疲れやすくなった
- 体全体がだるい
- 頭痛や肩こり
- 食事がおいしくない
- 息切れ、動悸
- 体調不良の訴えが多くなる



### こころのサイン

- <sup>ゆううつ</sup>憂鬱な気分、不安
- ものがとが判断できない
- やる気、興味が出ない
- 集中できない
- イライラ、落ち着かない
- 以前と比べて暗く、元気がない

まずは声をかけることから、始めてみませんか？

## 🍀 こころの健康相談

一人で悩まず、まずはこころの健康相談で相談してください。



### 今後の相談日程／

9月19日(木) ★	令和7年1月14日(火)
10月15日(火)	2月17日(月)
11月25日(月)	3月27日(木) ★
12月26日(木) ★	

時間／①13時30分～②14時15分～

★の日程は小学生高学年、中学生にも対応します。

相談員／医師、保健師

ところ／福祉保健会館

予約／相談日の1週間前までに電話または窓口で予約してください。

その他／●心の悩みや病気、不眠、ひきこもり、不登校、いじめ、依存症や認知症などさまざまな相談に直接対応します。●保健師による電話相談は、月曜日から金曜日の8時30分～17時●相談は無料で秘密は堅く守られます。