

3月は自殺対策強化月間 「こころ」のサインに気付いた時は



海老名市自殺予防対策キャラクター「ココいちくん」

自殺者は高止まり傾向

自殺者数は令和2年にコロナ禍の影響で11年ぶりに増加して以降、全国的に高止まりの傾向にあります。近年は子どもの自殺が増加しており、国の調べによると、令和6年の小学生から高校生までの自殺者数は529人でした。

市は自殺対策強化月間を通じた現状の周知をはじめ、支援する人を養成する「ゲートキーパー」や「心のサポーター」の研修、「こころの相談窓口」の設置など、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指す取り組みをしています。



自殺の現状と市の対策をパネルで展示します。
期3月10日(火)～19日(木)(閉庁日除く。初日は13時から、最終日は13時まで) 場市役所エントランスホール

サインに気付き、人を頼る

気持ちの余裕がなくなり考え方が極端になると、自殺が唯一の解決策だと思いついてしまふことがあります。多くの人は、「死にたい」ではなく、「困難や苦痛から「抜け出したい」「終わらせたい」と考えている場合が多いです。「こころ」の不調のサインに気付いた時は、ゆっくりと休養をとり、周りの人や相談窓口(下記)などの専門家を頼ってください。

- ・気分が沈む
- ・自分を責める
- ・仕事の能率が落ちる
- ・夜に眠れない
- ・酒量が増えた
- ・自殺をほのめかす言葉や「死にたい」と口にするなど

勇気をだして声かけを

いつもと違う様子の人に気付いた時は、「眠れていますか」「なんだか辛そうだけど...」「もし一人で悩んでいるなら、よかったら話して」など、まずは声をかけてみてください。相手

が話すことを否定せず、ありのままを聞き入れ、落ち着いた状態で感情に寄り添います。

- ・聞き方のポイント
- ・相づちをうちながら聞く
- ・相手の言葉や思いを繰り返しながら聞く
- ・「でも」など、相手の話を遮る言葉を使わない

市の相談窓口

「こころ」の相談

臨床心理士・公認心理師が相談に応じます。詳細は、びなウエル(046・204・4560)へ。

回数本誌毎月15日号に掲載

場びなウエル

費無料

えびな24時間健康相談ダイヤル

0800(300)7925

医師などの専門スタッフが相談に応じます。

費無料



心の健康を保つ3つの要素

心の健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。3つの要素を軸に、ストレスと上手につき合うための自身の対処法を見つけることも心の健康に欠かせません。

- ① 適度な運動
- ② バランスのとれた栄養・食生活
- ③ 休養・十分な睡眠

あなたに合うストレス対処法は？

適度なストレスは生産性や達成感を高めますが、過度のストレスが続くと、体にも心にも悪影響を及ぼします。

過剰・過度なストレスの対処法は逆効果になることがあります。自身の心身の状態を意識しながら、ほどよく楽しむことをおすすめします。

ストレスは早めの対処が大切です。対処法は数多くあります。あなたに合った対処方法を見つけましょう。

【おすすめの対処法】

- ・好きなものを食べる
- ・規則正しい生活をする
- ・体を動かす
- ・カラオケなどで歌う
- ・休養する
- ・入浴する
- ・散髪する
- ・マッサージをする
- ・ストレッチをする
- ・音楽を聴く

【NGとされる対処法】

- ・深酒や連日の飲酒
- ・暴飲暴食
- ・ギャンブル漬け
- ・限度を超えた買い物



「こころ」の健康チェック

直近2週間のあなたに最も近い6段階の状態から選び、○をつけてみましょう。○をつけた数字を合計してください。

【設問1の例】最近2週間のうち、半分以上の期間を明るく、楽しい気分で過ごした場合は3に○をつける

結果

13点以上 特に心配ありません。
12点以下または5項目のうちいずれかに0か1の回答がある 少し心配な状態です。相談窓口(10頁)などに相談しましょう。

設問	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
1 明るく、楽しい気持ちで過ごした	5	4	3	2	1	0
2 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
3 意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
4 ぐっすり休め、気持ちよく目覚めた	5	4	3	2	1	0
5 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

合計

点

相談窓口	受付日	受付時間	電話番号
こころの電話相談	年中無休	24時間	☎0120(821)606
依存症電話相談	(月)祝除	13時30分～16時30分	☎045(821)6937
自死遺族電話相談	(水)祝除	13時30分～16時30分	☎045(821)6937
ピア電話相談(精神障がい当事者が対応)	(金)祝除	13時30分～16時30分	☎045(821)6801