

# 元気プラザだより



令和4年第3号

3月1日～3月31日は、**自殺対策強化月間**です。(厚生労働省)  
私たちは自殺を「自分には関係ないこと」と、捉えがちではないでしょうか。つらい状態で悩み、自ら死を選ぼうとしている人があなたの身近にいるかもしれません。大切な人の命を守るために、あなたにできる事を見つけてみませんか？

## その言葉を待っている人がいます…！



変化に気づく  
「何かあった？」  
「大丈夫？」



耳を傾ける  
「眠れてる？」  
「それはつらい  
ね…」



支援先につなげる  
「ここに相談して  
みよう！」



温かく見守る  
「ずっとそばに  
いるよ！」

## 【こんな異変に気をつけて！】

- ▶感情が不安定になる
- ▶性格が変わったようになる
- ▶食欲がなくなる
- ▶眠れなくなる
- ▶自殺をほのめかす
- ▶興味をもっていたもの(事)への関心を失う

あなたにできることは、身近な人の異変を見逃さないようにすることです。特に転職や失業など環境の変化があった時は要注意です。

## 【異変に気づいたら、どうすればいいの？】

「どうしたの？」と声をかけてください。

自殺を考えている人は「誰もわかってくれない」という孤独な状態に陥っています。だからこそ「あなたのことを心配しているよ」と言葉にして伝えることが大切です。相手の気持ちを尊重しながら話に耳を傾けましょう。

よい聞き方⇒話しやすい環境をつくる／悩みを真剣に受けとめる  
悪い聞き方⇒話をさえぎる／相手を否定する／安易な解決策を示す

## 【専門家へつなげる】

話を聞いたら、問題の解決につながる専門家に相談するように、促します。精神疾患が疑われる場合は、医療機関での受診をすすめましょう。緊急の場合を除き、あなたが別の人に相談する際は、本人の同意を得るようにしましょう。

## 【相談窓口】

＊＊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

＊＊よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

(フリーダイヤル・無料) ＊＊

つなぐ ささえる

☎0120-279-338

## 【専門家につなげたあとは・・・】

「もう大丈夫だろう」と関係を終わらせるのではなく、その後も気にかけて見守ってください。問題解決と休養に専念できるよう穏やかに対応しましょう。ただし、見守る側が体調を壊さないよう、まわりの人と協力するなど息抜きをすることも大切です。

～お問い合わせ先～

古平町役場 保健福祉課

保健医療係 TEL42-2182 (元気プラザ内)