

# 元気プラザだより



平成31年第3号

## ★子どもの予防接種週間(3月1日(金)～3月7日(木))

お子さんの予防接種はお済ですか？  
4月からの入園、入学に備えて必要な予防接種をすませ、  
病気を未然に防ぎましょう



## 3月は…自殺対策強化月間です！(厚生労働省)

平成30年には、日本で20,598人(速報値)の方が自殺により亡くなりました。対前年比723人(約3.4%)減でした。

(検察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等)

私たちは自殺を「自分には関係ないこと」と、とら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…♡♡♡♡♡



眠れてる？  
大丈夫？



よく頑張っているね！



ここに相談してみよう！



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

あなたにできる身近なことは、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のよ」と言葉にして伝えることが大切なのです。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⇒話しをさえぎる／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、うながします。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す。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▶

＊＊いのちの電話(自殺予防)＊＊

・北海道いのちの電話

1人で悩まずにいつでも相談！24時間・365日！

☎011-231-4343

・ (通話無料) 毎月10日・24時間(8:00～翌日8:00)

☎0120-783-556

＊＊北海道保健福祉部精神保健福祉センター(自殺関連相談等)＊＊

・相談予約：月～金曜日 8時45分～17時30分

☎011-864-7000(相談研究部)

＊＊こころの健康相談(俱知安保健所健康推進課健康支援係)＊＊

・お問い合わせ：平日 8時45分～17時30分

☎0136-23-1957(直通)

## ♡ 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 保健医療係 TEL42-2182(元気プラザ内)