

こころの健康づくり 〜自殺を防ぐために〜

現代を生きる私たちは、日ごろから家庭や職場生活に不安や悩みを抱え、ストレスを感じ、なかには「自殺」に追い込まれる方もいます。

「自殺」は、さまざまな理由が重なり合い、追い詰められた末の死です。さらに、令和2年度以降は、新型コロナウイルス感染症の影響に伴う生活環境の変化や先行きの不安などが心理的な負担となり、自殺リスクが高まることが懸念されています。

自殺についての誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及・啓発することを目的に、自殺対策基本法では、9月10日〜9月16日までを「自殺予防週間」とし、啓発活動をしています。自分には関係ないと思いがちですが、一人ひとりが自殺予防の主役です。自殺を考えるほど追いつめられている人に気づき、支え合うことが自殺を防ぐ第一歩となります。

◆大切なサインを見逃さずに

さまざまな悩みを抱えることによつて精神面だけでなく、身体や日常行動にも影響を及ぼすことがあります。自分の「こころ」と「からだ」に向き合ってみましょう。

「こころ」

- 抑うつ気分が続く
- 気分の落ち込みがある
- やる気が出ない
- 人や物事に興味がわかない
- イライラする
- 落ち着かない
- 不必要に自分を責める
- 自分には価値がないと感じる
- 思考力が落ちる
- 死にたくなる

「からだ」

- 眠れない・朝早くに目が覚める
- 食欲がない
- 体がだるい
- 肩こりや頭痛が続く
- 胃の不快感
- 便秘
- 息切れ
- 動悸
- めまい
- くちが乾く

◆自分の体調の変化に気づいたら

自分の心の変化は気づきにくいものです。しかし、眠れない・食欲がないなど、いつもと違う、おかしいと感じた場合は、もしかするとあなたの「こころ」が「からだ」にサインを出しているのかもしれない。

そのようなときは、決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話をしてみてください。周りにいるたくさんの方が、あなたの支えになりたいと思っています。

◆身近な人の体調の変化に気づいたら

もしも、いつも顔を合わせる人が最近元気がないなど、いつもと違っていたら、まずは勇気をもつて、「どうしたの」「よく眠れている」などと声をかけてあげてください。周囲が気づき、手を差し伸べ、話を聞くことによつて、悩んでいる人の孤立を防ぎ安心を与えることができます。

また、うつ病などの心の病気が疑われる場合は、本人を理解してくれる家族・友人などと連携して早めに専門機関につなぐことが重要です。

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声を

かけてみませんか。

◆相談窓口

・黒潮町の「こころ」と「からだ」の相談

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373

※月〜金(祝日・年末年始除く)

午前8時30分〜午後5時15分

・自殺を考えるほどの悩みを抱えている方の相談

高知いのちの電話

☎ 088-824-6300

※毎日午前9時〜正午

年末年始 午前10時〜午後6時

・心の健康に関する相談

高知県立精神保健福祉センター

☎ 088-821-4966

※月〜金(祝日・年末年始除く)

午前8時30分〜午後5時15分

幡多福祉保健所

☎ 35-5979

※月〜金(祝日・年末年始除く)

午前8時30分〜午後5時15分

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373