

3月は自殺対策強化月間

大切ないのち、 みんなで守ろう

全国では、毎年2万人もの尊い命が自殺により失われています。
自殺は、さまざまな悩みにより追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。

家族や友人の変化に気付き、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることで、大切な命が守られます。

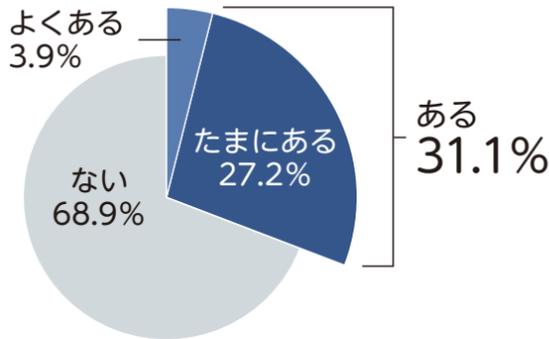
☎精神保健福祉課 ☎238-9980 📠238-9991

千葉市の現状

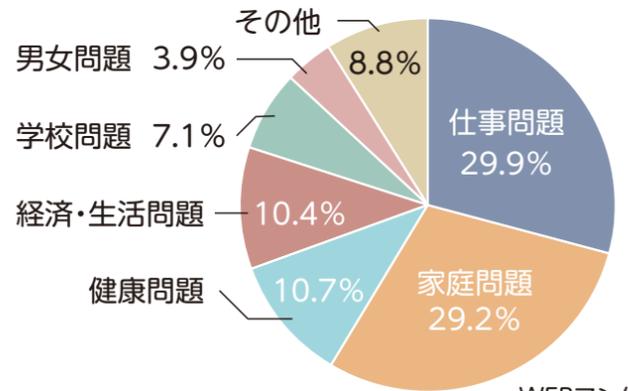
市内で、自殺で亡くなる人は、毎年130人以上です。昨年11月に実施したWEBアンケートでは、30%以上の方が死にたいと思うほどの悩みやストレスを感じたことがありと答えています。

また、自殺の背景には誰でも起こりうる身近な悩みがあります。

Q1.これまでに「死にたい」と思うほどの悩みやストレスを感じたことはありますか。



Q2.その原因はなんですか。



WEBアンケートより

命を守るために周りの人ができること

自殺を考えるほどの悩みを抱えている人は、何らかのサインを発していると言われています。周りの人がそのサインに気付き、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることが自殺の予防につながります。

なぜ周りの人の支援が必要なの？
悩んでいる本人は、自分の心の健康問題に気付かなかったり、相談窓口へ相談するなど行動を起こせなかつたりするからです。

気付く



家族や友人の変化に気付いて、声を掛ける。

聴く



本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

つなぐ



悩んでいる人の問題に応じて、相談窓口につなぐ。

見守る



温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

気付く

転校、転勤、失業、病気など、生活の変化は悩みの大きな要因となります。悩みを抱えることによって、体や日常行動に影響を及ぼすこともあります。元気がなくなった、食事量が減ったなど、いつもと違う様子が見られたら特に注意が必要です。

チェック項目【下記】にあるような変化に気付いたら、積極的に声を掛けましょう。



こんな声掛けをしましょう

心配していることをしっかり伝える

○ 「なんか元気ないな、大丈夫？」

○ 「何でも話して、いつでも相談に乗るよ」

話を聞き流したり、安易な助言をしたりしない

× 「元気出して。気の持ちようでどうにでもなるよ」

家族や友人の最近の様子をチェックしてみましょう

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 目覚ましより早く起きている | <input type="checkbox"/> 朝、つらそうだ |
| <input type="checkbox"/> 体がだるそうだ | <input type="checkbox"/> 新聞を読まなくなった |
| <input type="checkbox"/> テレビを見てもつまらなそうだ、笑わない | <input type="checkbox"/> ため息をよくついている |
| <input type="checkbox"/> 頭痛がすると言っている | <input type="checkbox"/> お腹の具合が悪そうだ |
| <input type="checkbox"/> 肩や首が凝ると言っている | <input type="checkbox"/> 身だしなみに関心が無くなった |
| <input type="checkbox"/> 食べる量が急に減った、または増えた | <input type="checkbox"/> 寝付きが悪そうだ |
| <input type="checkbox"/> そんなに動いていないのに疲れたと言っている | <input type="checkbox"/> 目まいがすると言っている |
| <input type="checkbox"/> 仕事・家事がしたくないと言っている | <input type="checkbox"/> イライラしている |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込み、憂鬱(ゆううつ)そうだ | <input type="checkbox"/> 希望がないと言っている |
| <input type="checkbox"/> これまで好きだったことへの関心が薄くなったようだ | |

こころの体温計より

☑の数 /19

☑が4つ以上あれば、一度相談窓口へ相談してみましょう。

こころの体温計

スマートフォンなどで、ストレス度や落ち込み度など自分の心の健康状態をチェックできます。詳しくは、[千葉県 こころの体温計](#)