

3月は自殺予防月間です。

自分、身近な方の心の健康について振り返ってみましょう。

体の健診を受けるのと同じように、心の健康についても、定期的にチェックをしてみてください。

心の健康チェック

- これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうだ
- わけもなく疲れたような感じがする
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 毎日の生活に充実感がない

また、一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、心のサインに気づくことが、命を守ることにつながります。悩みやストレスからくる心の疲れは、身体面、精神面、行動面の変化によって現れます。

身近な人の心の健康チェック

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（体の痛みや倦怠感など）が多い
- 仕事や家事の効率が低下、ミスが増える
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
- 趣味やスポーツ・外出をしなくなる
- 周囲との交流を避ける
- 飲酒量が増える

身近な人へあなたにもできる「生きる」ための支援

- **声かけ**：「どうしたの？何かつらそうだけど」「眠れてる？」など、自分にできる声かけをしましょう。
- **傾聴**：悩みを話してくれたら、話をそらしたり、否定したり、安易に励ましたりせず、できる限りじっくり話を聞きましょう。
- **つなぐ**：自分、身近な人の心の不調に気づいたら、早めに相談しましょう。心の病気や、社会的・経済的問題を抱えているようであれば、公的機関や医療機関など、専門家への相談につなげましょう。

不調がある方自身も、まわりの方も、1人で悩まないでだれかに相談しましょう。どこに相談していいかわからない、という方は、まず下記担当までご連絡下さい。

秩 父 地 域 自 殺 予 防 フ ォ ー ラ ム

新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響から心身の不調や自殺のリスクが高まることが懸念されています。コロナ禍の中でストレスは知らないうちに溜まっています。日々健やかに過ごすには、心の健康づくりが大切です。自分の心をどのようにコントロールしたらよいか楽しくお話しします。

講 演 「上手な心の守り方～ストレスの9割はコントロールできる～」

講 師 鎌田 敏 先生（こころ元気研究所）

視聴方法 秩父おもてなしTVチャンネル（YouTube）で期間限定配信

視聴期間 3月1日(火)午前9時～3月31日(木)午後11時59分まで

視聴期間中に長瀬町HP「秩父地域自殺予防フォーラム」のお知らせからアクセスし、視聴してください。



問合せ 健康福祉課 健康担当 保健師 内線132・133