

## 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。

### 自分自身の心の健康チェック

- 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

### 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**：「何かつらそうだけど、どうしたの？」「眠れてる？」など、自分にできる声かけを。
- **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と話を聞きましょう。
- **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。

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、命を守ることに繋がります。不調がある方自身も、まわりの方も、1人で悩まないで誰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ください。

## 「ストレス時代のセルフケア～良い睡眠でこころとからだを整える～」 オンライン限定配信のご案内

令和4年度ちちぶ定住自立圏事業の一環で秩父地域自殺予防フォーラムをオンライン配信しています。

講師：名越 康文先生（精神科医）

視聴方法：視聴期間中に秩父市ホームページ

「秩父地域自殺予防フォーラム」のお知らせからアクセスもしくはこちらのQRコードから

視聴期間：3月31日（金）午後11時59分まで

視聴時間：約1時間20分

主催：秩父自殺予防フォーラム実行委員会

日本テレビ「シューイチ」などへの出演でおなじみの名越康文先生です。



◀ 視聴後はアンケートの回答にご協力ください。



### 【実際に視聴した人の感想】

すごく良かったです！「男女ともに30歳代から徐々に自律神経が衰えてきて、睡眠が浅くなる」という興味深い話から、「自律神経を整えると何歳からでも若返ることができる」とのことで、すぐに実践できる睡眠の質を良くするコツをたくさん知ることが出来ました。

**問合せ** 健康福祉課 健康担当 保健師 ☎66・3111 内線132、133

## がん検診等受診希望調査について

2月10日に、対象者がいる全世帯に「令和5年度長瀬町がん検診等受診希望調査票」を送付しました。メ切りは、**令和5年3月15日（水）**となっておりますので、受診を希望される方はご提出をお願いいたします。

紛失された場合は、再発行いたしますので担当までご連絡ください。

**問合せ** 健康福祉課 健康担当 ☎66・3111 内線132、133