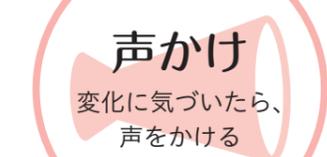


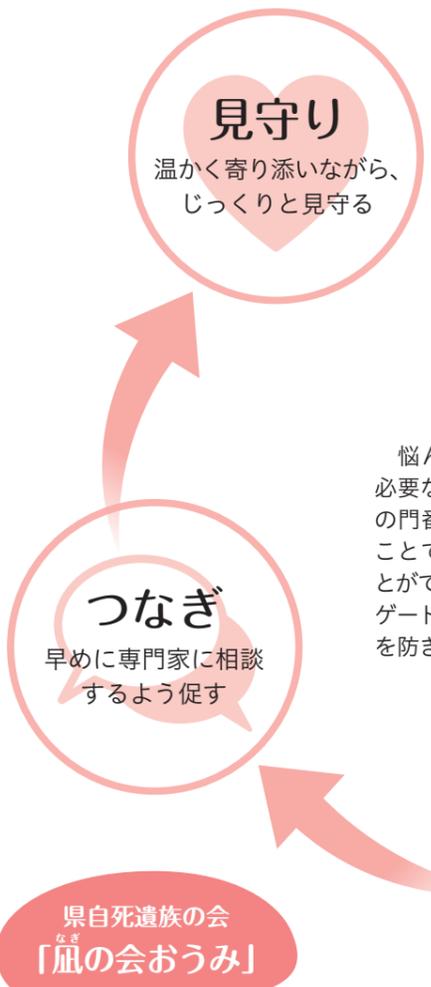
あなたも「いのちの門番」、  
悩んでいる人に気づき、  
声をかけ、話を聴いて、  
支えになりましょう。

健康増進課(2階) ☎561・2323、FAX 561・2482

# あなたもゲートキーパーに！



**ゲートキーパーとは**  
悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことで、「いのちの門番」と訳されます。特別な資格が必要ということではなく、少しの知識や方法を身につけることができれば、どんな人でも誰かの支えになれます。ゲートキーパーがいることで、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。



県自死遺族の会  
「**なごの会**おうみ」

大切な人を自死で亡くした遺族が思いを語り合う「**わかちあいの会**」を開催しています

新型コロナウイルス感染症の影響により、開催を中止することがあります。詳しくは、**なごの会**のホームページをご確認ください。

📅 第3土曜日 14:00~15:30(13:30~受付)  
📍 アクティ近江八幡(近江八幡市)  
💰 300円  
🌐 <http://naginokai.g2.xrea.com/>



詳しくはこちら

**自殺の実態…**

令和2年の全国の自殺者数は、2万1,081人となり、11年ぶりに増加し、特に、女性や若年層、学生・生徒の自殺者数の増加が際立ちました。令和3年は、速報値で2万830人となり、新型コロナウイルス感染症の発生前の平成30年(2万840人)よりも減少しました。令和2年の自殺者数増加の背景として、女性は新型コロナウイルスの影響による労働環境の変化、学生・生徒は学業生活との関連がいられています。

「こんなこと誰にも言えない…」「相談してもどうにもならない…」と一人で抱え込んでいませんか？悩みがあったりこころの不調を感じるときは、  
**一人で悩まず誰かに相談してみましよう。**

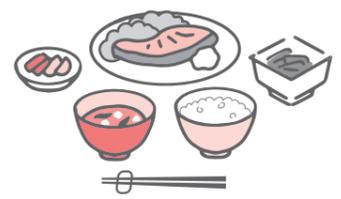
## 自分のストレスサインを知る



ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらのストレスサインが出ているものです。こうしたストレスサインに気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあります。まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そして自分のストレスに気づいたら、休息をとったり、気分転換をするなど、早めに対処し、ストレスをためないことも大切です。

**ストレス**とは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。ストレスの原因には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係や仕事の忙しさなどの社会的要因など、日常の中で起こる、さまざまな変化があります。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化であり、実はストレスの原因になります。

## ストレスをためない暮らし方



- バランスのとれた食事、良質な睡眠、適度な運動など毎日の生活習慣を整える。
- ゆっくりと腹式呼吸をする、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、日常生活の中でリラックスできる時間をもつ。
- 良くないことばかりではなく、実際にできていることや上手くいっていることに目を向けるなど、考え方やものの見方を少し変えてみる。
- 困ったときや、つらいときはだれかに話してみる。話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になったり、相談に乗ってもらえたという安心感が、気持ちを落ち着かせてくれることがある。

**自殺**は、個人の自由な意思や選択の結果として捉えがちですが、背景にはほとんどの場合、病気や障害などの問題、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題といったさまざまな悩みを抱えて心理的に追い込まれてしまった末のものです。

## どこに相談すべきか悩んだら？



「こころのサポートしが」  
**LINE相談**  
16:00~21:00  
3月31日(木)まで  
LINE公式アカウント  
「こころのサポートしが」を  
友だち登録して  
利用してください

相談窓口	電話番号	開設時間
草津市 ひとりで悩んでいませんか	☎検索	
市健康増進課	561-2323	平日 ★ 8:30~17:15
県草津保健所	562-3534	平日 ★ 8:30~17:15
県自殺予防電話相談	566-4326	9:00~21:00(年末年始を除く)
県こころの電話	567-5560	平日 ★ 10:00~12:00 13:00~21:00
滋賀いのちの電話	553-7387	金~月曜日 10:00~20:30
いのちの電話 (フリーダイヤル)	0120-783(なやみ)-556(こころ)	毎日 16:00~21:00 毎月10日 8:00~翌日 8:00
いのちの電話 (ナビダイヤル)	0570-783-556	毎日 10:00~22:00
よりそいホットライン (フリーダイヤル)	0120-279-338	24時間

★祝日・年末年始を除く