



かけがえのないいのちを大切に

9月10日～16日は自殺予防週間です

健康増進課(2階)
☎561・2323、FAX 561・2482

自殺は、その多くは、さまざまな悩みが複雑に絡み合って、深刻化したことによる「追い込まれた末の死」と言われています。
特に今年は、新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化により、誰もが不安やストレスを感じやすい状況となっています。そのような状況

が長く続くと、こころや身体に不調をきたすこと
もありません。
自分でできる、こころや身体のケア方法や、相談窓口、悩んでいる人に気づいたときに、周りの人ができることなどを紹介します。

自殺の背景にある、さまざまな不安やストレス、悩み

病気や障害などの健康問題

- ・うつ
- ・アルコール依存症
(ストレスによる飲酒量増加)
- ・がん
- ・体が思うように動かない
- ・ずっと痛みがある
- ・新型コロナウイルスへの感染の不安

社会的・経済的問題

- ・経済状況の悪化、生活苦
- ・返済されない借金
- ・負債の増加
- ・新型コロナウイルス感染症による休業

職場や学校、家庭の問題

- ・いじめ
- ・家族との対立
- ・長期の休校や休校明けのストレス
- ・テレワークなど
仕事スタイルの変化



自分のこころや身体のサインに気づいたら

- ・起床と就寝の時間を決める
- ・夜間のスマートフォン・パソコンの使用を控える
- ・部屋の掃除や模様替えをしてリフレッシュ
- ・ストレッチや深呼吸などをする
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・家族や友人とコミュニケーションをとる
(電話でもOK！)
- ・専門家に相談する



眠れない
集中できない

やる気が出ない、
イライラする

食欲がない、
食べ過ぎる

悩んでいる人に気づいたら

周りのどんな人でもなれる、 ゲートキーパーの役割

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。『いのちの門番』と訳されます。どんな人でも誰かの支えになり、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。

まずは、声をかけることから始めてみませんか。



どこに相談すべきか悩んだら

悩み別、方法別などから探せる厚生労働省の「支援情報検索サイト」はこちらから



3 つなぎ

相手の意思を尊重し、安心して専門家への受診や相談ができるようサポートしましょう。ゲートキーパーが一人で抱えることは、心理的負担が大きいことがあるので、ゲートキーパー自身が相談することも大切です。

1 気づき

あなたの周りに、気になる人はいませんか？

- ・体調不良や不眠を訴えるようになった
- ・表情が暗く、元気がない
- ・遅刻や欠席(欠勤)が増えた



悩みや不安などの問題を抱えている人は、何らかのサインを出しています。表情や行動など、ささいな変化に気づくことが、ゲートキーパーの重要な役割です。

変化に気づいたら、勇気を出して「声かけ」を

- ・「大丈夫？ 疲れてない？」
- ・「最近、眠れてる？」
- ・「悩みがあるなら、よかったら相談して」「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えましょう。



2 相手の気持ちに寄り添い話を聴く(傾聴)

「話してくれてありがとう」「つらかったね。よく頑張ったね」など、苦勞をねぎらい、安心して話せる雰囲気をつくりましょう。

4 見守り

専門家につないだ後も、「その後どう？」「これからも相談してね」など、いつでもそばで見守っていることを伝えましょう。



風の会おうみ(滋賀県自死遺族の会) わかちあい

大切な人を自死で亡くした遺族が、悲しみや自責の念、怒りなどのさまざまな思いを語り合う場です。

☎ 毎月第3土曜日 14:00～16:00

所 アクティ近江八幡(近江八幡市) ¥300円

☎ 県立精神保健福祉センター(笠山八)

☎567-5010、FAX 566-5370

悩みがあるときは、相談してください

相談窓口	電話番号	開設時間
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★
自殺予防電話相談	566-4326	9:00～21:00(年末年始除く)
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～日 10:00～22:00
いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日 8:00～翌8:00
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間

◀その他相談窓口は左記よりリーフレットを参照ください

★祝日、年末年始除く



草津市 ひとりで悩んでいませんか

検索