

気付いて!身近な人の心のサイン

自殺をしてしまう人の中には、ふだんの生活の様子と変わらず、悩みを抱えている様子も見られない人も多いです。自殺を予防するためには、辛い気持ちを打ち明けてもらうことが重要です。もし、悩みごとを相談されたり、自殺をほのめかす言動が見られたら、「TALKの原則」を参考に、誠実な態度で相手の話を傾聴し、気持ちに共感することが大切です。

「大丈夫?」、「眠れてる?」、「疲れてない?」。あなたのその一言で救われる命があります。身近な人の変化に気付いたら、声をかけてみましょう。

< TALKの原則 >

Tell 誠実な態度で話しかける

Ask 自殺についてはっきりと尋ねる

Listen 相手の訴えを傾聴する

Keep safe

相手の安全を確保し、医療機関などにつなげる



お気軽にご相談ください



●こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおまろうよこころ
Tel 0570-064-556 【平日】 9:00 ~ 21:00 【土・日曜日、祝日】 10:00 ~ 16:00
※ 12月29日~1月3日を除く。

●よりそいホットライン (一般的な生活上の悩み・生活困窮・DV・心の悩みなど)

Tel 0120-279-338 【24時間対応、年中無休】
電話のほか、FAX・チャット・SNSによる相談にも対応



●子供のSOSの相談窓口 (子どものSOS全般・いじめ・不安・悩みなど)

なやみいおう
Tel 0120-0-78310 【24時間対応、年中無休】



●女性のための相談窓口



●北海道いのちの電話 (心の悩み・自殺問題など)

Tel 011-231-4343 【24時間対応、年中無休】

●#いのちSOS (心の悩み・自殺問題など)

Tel 0120-061-338 【24時間対応、年中無休】



●滝川保健所 (心の悩み・自殺問題・ひきこもり・自死遺族の悩みなど)

Tel 24-6201 【平日】 8:45 ~ 17:30 ※年末年始、祝日を除く。

●ふれあいセンター (心や体の悩みなどの相談)

Tel 52-2000 【平日】 8:30 ~ 17:15 ※年末年始、祝日を除く。



●まもろうよ ころ (相談窓口、自殺対策の取り組みなどをまとめたサイト)



●いのちと暮らしの相談ナビ (人間関係やお金、仕事など、さまざまな分野の相談先を検索可)



すながわ健康ポイント対象事業について

アプリ(オアリパ+)で参加している方は、QRコードを読み取ると、1ポイント付与されます。(最大2ポイントまで)



3月は「自殺対策強化月間」

ひとりで抱え込まないで

ふれあいセンター Tel 52-2000

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、経済問題や家庭環境、職場や学校でのストレスなど、さまざまな社会的要因があり、追い詰められた結果、自殺を選択してしまう場合があります。自殺に至る前には、何らかのサインがあります。自分自身の心のサインに気付いて声を上げてみてください。また、身近な人が出しているサインに気付いたら、そっと声をかけてみてください。

自殺は大きな社会問題になっています

自殺は、かつて「個人の問題」と認識され、誤解や偏見も根深く存在していましたが、平成18年に自殺対策基本法が施行され、国全体で対策が進められるようになり、「社会の問題」と広く認識されるようになりました。平成28年には、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、自殺対策基本法が改正されました。

自殺者数は統計的には減少傾向にあるものの、毎年、全国で2万人ほど報告されています。また、近年では子どもの自殺が増加傾向で、令和6年度は過去最高の529人となったことも大きな問題となっています。「ひとりの自殺が、少なくとも周囲の5人から10人の人たちに深刻な影響を与える」と言われており、身近な人たちへの心理的、社会的、経済的影響は計り知れません。

気付いて!あなたの心のサイン

「自分が弱だけ…」、「自分だけが我慢すれば…」などと、悩みや不安な気持ちをひとりで抱え込んでいませんか?以下のような症状が現れたら、もしかしたら「心の病気」のサインかもしれません。

心や体が発するサインに早めに気付いて対処することで、「心の病気」を未然に防ぎ、改善することができます。「自分には関係ない」と思っている人も、一度チェックをして、当てはまるものが2週間以上ほとんど毎日続き生活に支障が出ている場合は要注意です。家族や周囲の信頼できる人、専門機関などに相談しましょう。

心のサイン

- ・気分が落ち込んだまま元気がならない
- ・すぐに涙が出てくる
- ・何もする気がしない
- ・今まで関心があったことに興味が持てない



体のサイン

- ・眠れない日が続いている
- ・食欲がない
- ・体重が減ってきた
- ・いつも体がだるい
- ・頭痛や吐き気がする
- ・耳鳴りやめまいがする
- ・便秘や下痢が続く



行動のサイン

- ・ひとりでいる時間が増えた
- ・外出しなくなった
- ・簡単なミスを繰り返すようになった
- ・気付くといつもネガティブな発言ばかりしている



ちゃんと眠れていますか?

「なかなか寝つけない」、「夜中に何度も目が覚めてしまう」などの睡眠障害は、うつ病の代表的な症状のひとつです。反対に、睡眠障害がうつ病の原因になることもあり、「睡眠」と「心の病気」には密接な関係があります。2週間以上うまく眠れない状態が続いていたなら、放置せず早めに医療機関を受診しましょう。

