

# あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？

3月～4月は就職や転勤、異動などで人によっては生活環境が大きく変わります。それが原因でこの時期は、自殺者数が増加する傾向にあります。自殺に至る直前には、うつ病などの精神疾患に陥る人が多く、周囲に対してさまざまな「サイン」を発しています。あなたもそのサインに気付いて身近な人の自殺を予防しましょう。

## ◆自身のストレスサインに気付こう あなたがストレスを感じたときに出るサインは？

こころのサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> 不安や緊張が高まる <input type="checkbox"/> イライラ、怒りっぽくなる <input type="checkbox"/> 気分が落ち込んで、やる気が出なくなる <input type="checkbox"/> 人付き合いが面倒になる	<input type="checkbox"/> 肩こり、頭痛、腰痛、膝痛がある <input type="checkbox"/> 寝付きが悪い、夜中や朝方に目が覚める <input type="checkbox"/> 食欲がない、食べ過ぎてしまう <input type="checkbox"/> めまい、耳鳴りがする

自殺を防ぐためには、悩んでいる人のストレスサインに気付いて適切な対応を図ることができる「ゲートキーパー(命の門番)」の役割が必要です。

## ◆身近な人の心のサインに気付いたら 自殺予防のための行動(ゲートキーパーの役割)

### 気付き

家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける

### 傾聴

本人の気持ちを尊重して耳を傾ける

### つなぎ

早めに専門家への相談を勧める

### 見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

### 周りの人が気付く心のサイン

- 体調不良の訴えが多くなる
- 表情が悪く、元気がない
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が多くなる
- お酒の量が増える
- 服装や身だしなみがだらしなくなる

## ◆こころの健康に関する相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
御前崎市福祉課	0537-85-1121	月～金(祝日を除く) 8:15～17:00
相談支援事業所 M ネット	0537-86-7576	月～金(祝日を除く) 9:00～17:00
こころの電話	0538-37-5560	月～金(祝日を除く) 8:30～11:45、13:00～16:30

## ◆ゲートキーパー養成講座を開催しています

自殺を防ぐためには、悩んでいる人のストレスサインに気付いて適切に対応できる「ゲートキーパー(命の門番)」の支援が重要です。ゲートキーパー養成講座では、スライドや資料を使って「気付く」「声を掛ける・聴く」「つなぎ」「見守る」などゲートキーパーの役割について説明します。申し込みのあった団体に対しては講師を派遣します。時間は、講座1回につき60分～90分です。

※申し込み方法などの詳細については、照会先へご連絡ください。

**対象者** 本市に在住・在学・在勤のおおむね10人以上の地域団体など

**費用** 無料

**講師** 福祉課職員



▲市が開催した養成講座