



3月は 命を守る 月間です

3月は、大切な命について考える「自殺対策強化月間」です。この時期は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変わる時期で、自殺者数が増加する傾向にあります。

自殺者の多くが、健康や家族の問題といったさまざまな要因が重なり、追い込まれた末に自らの命を絶つ選択をしています。自殺に至る直前には、うつ病などの精神疾患を抱えていた人も多く、周りにさまざまな「サイン」を発しています。

ストレスサインに気づこう

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

- 不安や緊張が高まる
- イライラ、怒りっぽい
- 気分が落ち込んで、やる気が出ない
- 人づきあいが面倒になる



体のサイン

- 肩こり、頭痛、腰痛、膝痛
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がない、食べ過ぎてしまう
- めまい、耳鳴り

自殺を防ぐには、相手のこころのサインに気づき、適切に関わるのが重要です。この役割を担う人をゲートキーパー(命の門番)といいます。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援します。

身近な人のこころのサインに気づいたら…

あなたもできる自殺予防のための行動(ゲートキーパーの役割)



気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、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

周りの人が気づく こころのサイン

- 体調不良の訴えが多くなる
- 表情が暗く、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	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
静岡県うちあけダイヤル LINE相談@静岡 (対象:県内の39歳以下)	14:00～22:00



照会 福祉課 ☎0537⁸⁵1121