

「どうしたの？」その一声から始めよう

～ 9月10日から16日は、自殺予防週間です～

岡崎市では、毎年交通事故による死者の3倍以上のかたが、自ら命を絶たれています。亡くなるかたの多くは、うつ状態であったと言われていています。最近不眠が続いている、以前は楽にできたことがおっくうに感じる、わけもなく疲れた感じがする...、これらの症状のうちいくつかが2週間以上続いたら、うつ病の可能性があります。あなたがこのような「サイン」に気づくことで、あなたの大切な人の命を守ることができるかもしれません。



あなたができる、自殺を防ぐための行動とは...



気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

身近な人の言動や体調の変化などで、不眠やうつなどのサインをキャッチしたら、「眠れてる？」、「どうしたの？」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思うあなたの気持ちを伝えましょう。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

傾聴だけでは解決できない、心の病気や社会・経済的な問題等を抱えていたら、医療機関や公的相談機関等、専門家につなげましょう。相談を受けたら一人で抱え込まず、プライバシーに配慮し、キーパーソン（本人の状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司など）と協力し、連携をとりましょう。

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体や心の健康状態について、自然な雰囲気ですべてをかけて、あせらずに優しく寄り添いましょう。必要に応じて、キーパーソンと連携をとって、専門家に情報を提供しましょう。

保健所では、精神保健福祉に関するご相談を受け付けています。ぜひご利用ください！

岡崎市保健所 (0564)23-6715

- ・ 保健師・精神保健福祉士による相談
(随時・原則予約制)
- ・ 精神科医師による相談
(月1回・予約制)
- ・ 岡崎市こころホットライン(平日13時～20時)
090(2577)4923
H24.4.1以降相談時間等変更する可能性があります

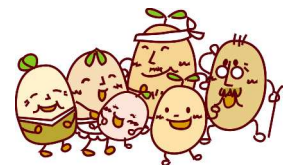
その他の相談窓口はこちらから情報を得ることができます。

【あいち自殺対策情報センター】

あいち相談窓口ナビ(パソコン版)

<http://www.pref.aichi.jp/shogai/kokoro/taisaku/advice.html>

携帯電話のかたはQRコードから調べることができます。



自殺は、残された周りの人に、深い深い悲しみや苦しみをもたらします。あなたの気づきが、命を助ける第1歩です。