

3月は「自殺対策強化月間」です

自殺対策基本法では3月を「自殺対策強化月間」と定め、地方公共団体、関係団体等とも連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に向け相談事業及び啓発活動を実施します。

あなたのこころは健康ですか

こころの不調が長く続いたり、日常生活に支障が出たりしている場合は早めに専門機関に相談しましょう

◆こころの病気の初期サイン

- ・気分が沈む、憂うつ
- ・何をするのも元気が出ない
- ・理由もないのに不安な気持ちになる
- ・なかなか寝つけない、熟睡できない
- ・何も食べたくない、食事がおいしくない など

(出典：厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」より抜粋)

周りの人のこころの不調に気づいたら

あなたの周りにこころの不調のサインを出している人がいたら、声をかけてみましょう

◆こころの不調のサイン

- ・服装が乱れてきた
- ・急にやせた、太った
- ・表情が暗くなった
- ・遅刻や休みが増えた
- ・1人になりたがる
- ・ぼんやりしていることが多い など

(出典：厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」より抜粋)

◆周りの人のこころの不調に気づいたとき

- ・声をかけてみましょう
「悩んでいるようだけど、大丈夫？」など自分にできる声かけをしましょう。
- ・相手の話をじっくり聴きましょう
- ・話をそらしたり、批判したり、安易に励ましたりせず、相手の話に耳を傾けましょう。
- ・専門家への相談を勧めましょう
- ・こころの病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば
医師や弁護士などの専門家や公的機関に相談することを勧めましょう。

ともに支えあう社会づくり

こころの病気になったとき、大きな支えになるのが周囲の人たちです。必要なときにあなたの周りの人を支えるためにもこころの病気への理解を深め、相談機関、支援のための制度やサービスを知っておきましょう。

相談先

北竜町役場保健指導係 電話：34-2111（平日 8 時 30 分から 17 時 15 分）

深川保健所 電話：22-1421（平日 8 時 45 分から 17 時 30 分）

北海道いのちの電話 電話：011-231-4343（24 時間受付）

旭川いのちの電話 電話：0166-23-4343（24 時間受付）

関連リンク

厚生労働省 令和元年度「自殺対策強化月間」 待っています あなたの声を

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/gekkan2020.html

厚生労働省ホームページ SNS 相談

LINE・チャットで相談ができます。SNS 相談等を行っている団体一覧

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html