

# かけがえのない 命を守るために



～ 3月 は自殺対策強化月間です～

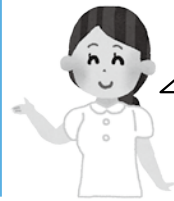
3月 は、自殺対策強化月間です。日本の年間自殺者数は減少傾向にあるものの年間2万人を超えており、多くの方が亡くなっています。

自殺には、さまざまな問題が複雑に関係しており、多くが心理的に追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的問題であると言われています。

自殺を考えている人は、悩みながらもサインを発しています。身近な人の対応が大切です。

## 身近な人ができる 自殺を防ぐための3つの対応ポイント

- ① **気づく** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ② **傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けて話を聴く
- ③ **つなぐ** 専門家の相談につなげる



専門家へ相談することが、回復への第一歩です

佐屋保健センターではこころの健康相談を毎月1回予約制で行っています。ご自身・ご家族についてなど、悩みをご相談ください。詳しくは、健康推進課にお問い合わせください。

## 「こころの体温計」を利用してみませんか

「こころの体温計」は、ストレス度やこころの落ち込み度など、こころの状態のチェックがパソコン・スマートフォン・携帯電話で簡単にできるものです。市ホームページからご利用いただけます。(利用料は無料、通信料は自己負担)

直接入力される方は右記URLをご利用ください。 <https://fishbowlindex.jp/aisai/>  
携帯電話・スマートフォンからはQRコードもご利用いただけます。



♥ **こころの体温計 (本人モード)**

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

結果画面 (例)

**【赤金魚】自分の病気などのストレス**

※レベルが上がる毎にケガをしていきます

**【水の透明度】落ち込み度**

※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

こころの体温計は

- ・本人モード
- ・家族モード
- ・赤ちゃんママモード
- ・アルコールチェックモード
- ・ストレス対処タイプテスト
- ・楽観主義のすすめ
- ・いじめのサイン

の7つのモードがあります

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

🌐 <http://www.city.aisai.lg.jp/>

お知らせ  
暮らしに便利  
ハイ、119番です  
健康ガイド  
スポーツ  
イベント  
子育て1・2・3  
まちかどtopics