

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～



例年3月は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、自殺者が多くなる傾向にあります。そのため国は毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現のためにも、互いに支え合う気持ちを持つことで守られる命があります。

大切な人を守るために私たちができること～あなたもゲートキーパーに～

〇気づき

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子がいつもと違うと感じたら、「元気がないけど、大丈夫?」「疲れているように見えますが、眠れていますか?」といった声をかけてください。

〇声掛け・傾聴

本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾けることが大切です。

心配していることを伝え、共感しながら真剣に話を聞きましょう。また、話してくれたことに誠意を示し、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

〇つなぎ

早めに専門家に相談するように促します。

〇見守り

専門家につながった後も温かくじっくり寄り添いましょう。

ゲートキーパーとは、
悩んでいる人に気づき、
声をかけ、話を聞いて
見守る人のことです。



困った時の相談窓口

〇 こころの健康相談 (予約制)

【日時】第2木曜日 午後1時30分～/午後2時30分～ 【場所】佐屋保健センター

「眠れない」、「なんだか気分が落ち込んでつらい」、「最近家族の元気がなくて心配」など、ご自身の悩みやご家族の方などの心の健康について、保健師にご相談いただけます。

今、悩みを抱えている方へ
1人で悩まずに
まずは相談を

〇 こころの体温計 (市ホームページからも利用可。利用料は無料。通信料は自己負担。)

ストレス度やこころの落ち込み度など、こころの状態をパソコンや携帯等で簡単にチェックできます。

ねこ
社会的な
ストレス

黒金魚
対人関係の
ストレス

赤金魚
自分自身の
ストレス

水槽のヒビ
住環境の
ストレス

水の透明度
落ち込み度

石
その他のストレス

結果画面 (例)

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。

【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

ご利用はこちらから



〇 支援情報検索サイト

悩み別、方法別、地域別ごとに、ご自身に合った相談窓口を検索することができます。
電話で相談しづらい方には、LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口もあります。

