

ひとりで
悩まないで!!

あなたのこころの健康づくり ~Part2~

前号では自殺の現状を **知る** ことについてお話ししました。今回は自殺防止の取り組みのポイントについてお話しします。

♡ 気づく

自らのちを絶った人の多くは「うつ」であったといわれています。うつはマイナス思考に陥りやすく、他の選択肢を冷静に考えられない状態になりやすいため自殺に結びつきやすいと考えられます。うつは誰にでもかかる可能性がある病気です。きっかけは健康問題、仕事、家庭、経済的問題などさまざまですが、こころや体の変化のサインに気づくことが大切です。

うつの自己チェック

(厚生労働省「うつ対策推進マニュアル」より)

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる



これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつの可能性を考えてみてください。

♡ 防ぐ

周囲の人ができること・・・

- ①言動や行動、体の不調など「いつもと違うな」という変化に早めに気づくことが大切です。
- ②少しでも気になったら保健所、精神保健福祉センター、医療機関（精神科、心療内科、かかりつけ医）などの専門機関に相談しましょう
- ③相談を受けたときは、まずその人の話を傾聴することがとても大切です。重い話なので話をそらしたり、激励したくなりがちですが、まずなにも言わなくていいですから気持ちを受け止めるつもりで話を聞き続けてあげてください。相手が落ち着いてきたら受診や専門家への相談を勧めましょう。

♡ 支える

社会全体でお互いを支えあう仕組みづくりが大切です。国東市においても地域や職場の連携を深め、自殺を予防する支援ネットワークづくりを考えていきます。なにより私達一人ひとりがお互い支えあっていくことによってネットワークづくりを進めていきましょう。



◆心の悩みで困ったときの相談機関等◆

♡ 大分いのちの電話

☎097-536-4343 (年中無休、24時間)

♡ こころの電話 (ハートコムおおいた)

☎097-542-0878 (平日午前9時～正午、午後1時～4時)

問い合わせ

○国東保健センター ☎0978-73-2450

○東部保健所国東保健部 ☎0978-72-1127