

みんなで守ろう！たったひとつのそのいのち

9月10日～16日は自殺予防週間です

健康増進センター
☎048(473)3811

注目情報

募集

イベント

講座

健康

くらし

相談

医療

連載

夏休み明けや季節の変わり目は「気分の落ち込み」や「疲れが出やすい」など、心身に不調を感じやすい時期です。また、何をしても気分がすぐれない、眠れない、食欲がないなどの症状が現れ、日常生活に支障が生じている場合はうつ病の可能性がありますので、早めに相談機関に相談し、休養をとることが大切です。

こころの健康に目を向けてみましょう

当てはまるものはありますか？

- 楽しみや喜びを感じない
- 何か良いことが起きても気分が晴れない
- 趣味や好きなことが楽しめない

このような状態が2週間以上続いている人は、
うつ病の可能性があります。

うつ病の原因は、人の持つ性格的な背景や環境の変化によるストレスなど、さまざまであり誰にでも起こりうる身近な病気です。

うつ病は、薬やカウンセリングなどで症状を改善することができますので、相談機関や医療機関につながるものが大切です。



▲こころや心配ごとに関する相談機関

リラックスすることも大切です

体とこころは一体です。日頃から生活リズムを整え、適度な運動や規則正しい生活習慣とバランスの良い食事を心がけましょう。また、右記のような自宅でできる簡単なリラックス方法も効果的です。

気軽にできるリラックス方法

- ストレッチをする
- ぬるめのお湯にゆったりつかる
- 親や友人など親しい人と電話で話をする
- アロマを香らせる
- ウォーキングをする

ゲートキーパー～命の門番～

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切に関わることでできる人をいいます。その役割は、「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つです。

変化に気づく

家族や仲間の様子がいつもと違うときには、「どうしたの?」「大丈夫?」など、声かけが重要です。



耳を傾ける

本人の気持ちを尊重して、耳を傾けましょう。



あなたも今からゲートキーパー

支援先につなげる

自分だけでは解決できないときは、いっしょに相談窓口に行くなど、早めに専門家につなぎましょう。



温かく見守る

専門家につなげた後も、温かく寄り添いながら見守りましょう。

