



こんにちは
保健師です

つらくても「助けて」が言えない人がいます
～3月は「自殺対策強化週間」です～

気づく 周りの人の変化に気づく

- さまざまな身体的な不調を訴える
- 突然泣いたり、イライラを爆発させるなど感情が不安定
- 身なりを気にしなくなった
- 交際が減り、引きこもりがちになる
- よく眠れていないようである
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少したようにみえる
- 職場を無断欠勤したり、行方がわからなくなったりする
- これまで関心があったことに興味を失う
- 死にとらわれたり、自殺をほのめかす

家族や友達、職場の人に
このようなサインは
見られませんか？

ちゃんと
眠れているの？

最近、元気がない
けど大丈夫？

大切な人のサインに気づいたら、あなたのできる範囲で声をかけてみましょう。

聴く 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ① 心配していることを伝え、無理なく話せる環境をつくりましょう。
- ② 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ③ 相手の気持ちを尊重し、責めたり、否定したりしないようにしましょう。
- ④ 相手の気持ちに寄り添い、ねぎらいましょう。

つなぐ 早めに専門家に相談するよう促す

たとえ解決が難しく思える悩みや問題でも、解決の糸口はあるものです。相談者の話を聞いたらず抱え込まず、相談窓口の情報を提供したり、早めに専門家に相談するよう促してみましよう。状況が深刻な場合、まず周囲の方が先に相談窓口へ連絡してみたり、本人の相談に同伴するなど、確実に相談窓口へ繋がるようサポートすることも必要です。

見守る あたたかく寄り添いながら、じっくり見守る

相談窓口につないでも、すぐに解決するわけではありません。その後も声をかけたり、負担をかけない配慮をするなど、周りの人みんなで見守ることが大切です。

悩みが不安があるのに、「恥ずかしい」「迷惑をかけたくない」「どうせ誰にもわかってもらえない」と一人で抱え込んでしまっ方が多くいます。また、ストレスが強すぎたり、抑うつ状態が長く続くと、心身のエネルギーが

消耗してしまい、自ら「助けて！」と声をあげることができない場合もあります。大切な人の命を守るために、「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？



～今、悩みを抱えている方へ～

悩みを誰かにうちあけて、助けを求め、問題の解決を図ろうとすることは、恥ずかしいことではありません。つらい時は誰かに話をきいてもらうだけでも、心が落ち着きます。どうか、少しでも勇気を出してSOSを伝えてください。

◆こころの健康に関する相談窓口◆

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 《死にたい気持ちについて》 | 《こころの健康について》 |
| ○北海道いのちの電話
☎ 011 (231) 4343 | ○留萌保健所
☎ 0164 (42) 8327 |
| ○旭川いのちの電話
☎ 0166 (2) 4343 | ○福祉課ふれあい係
☎ 01632 (2) 1728 |

生きづきびと



SNS相談



こころの
ほっとチャット

◆お問い合わせ先◆ 福祉課ふれあい係 ☎ (2) 1728