

ひとりで悩んでいませんか

かけがえのない命を守るために

家庭でも社会でも常に多くのストレスにさらされている現代人にとって、「こころの健康」を良好に保つことは簡単ではありません。高知県の自殺者数は、平成21年度以降緩やかに減少傾向にあります。が、幡多地域の自殺死亡率は、依然として県平均より高く推移しています。

日頃から、自分のこころの状態に注意を向け、ケアしていくことが大切です。

◆こんな悩みはありませんか

体の調子が：

- ・食欲がない
- ・頭痛や肩こりなどがつらい
- ・下痢や便秘が続いている
- ・毎晩なかなか寝つけない
- ・こころがモヤモヤ：

- ・一日中憂うつな気分が続く
- ・焦りや不安で落ち着かない
- ・考えが前に進まない
- ・イライラしてじっとしてられない

行動に変化が：

- ・人に会いたくない

- ・遅刻・早退・欠勤(欠席)が増えた

- ・ケアレスミスが増えた

- ・好きなことでもやる気がおきない

これらの症状は、こころの病気のサインかもしれません。こころと体は密接に関係していて、ストレスが積み重なると心身にさまざまな不調が現れます。気になる症状が現れていないか、こころと体のSOSに目を向けてみましょう。

◆ストレスと上手に付き合うために

現実にはストレスをなくすことは難しいので、上手に付き合っていくことが大切です。ギリギリまでため込むのではなく、自分に合った方法で適度に解消しながら、心身の健康を保つていくようにしましょう。

- ①生活リズムを見直して、規則正しい生活をする

- ②家族や友人と出かける

- ③安眠できる環境を整えて、睡眠時間を確保する

- ④ゆつくり入浴して、リラックスする

- ⑤趣味やスポーツなど、楽しんで打ち込める時間をつくる

- ⑥お酒は適量を(※)。過度の飲酒はかえってストレスの原因に

※適量とは：ビール350ml 1本
もしくは日本酒1合程度

◆苦しいときは1人で悩まず相談しましょう

こころの病気に

こころの病気にかかるとマイナス思考に陥りやすくなり、正しい判断をすることが難しくなります。放置しておくこと、自ら命を絶つような深刻な事態を招くことがあります。強いストレスを感じていたり、こころの病気が疑われたりするときは、家族や友人など信頼できる人に相談しましょう。身近な相談相手がいないう場合は、電話で相談できる窓口もありますので、ひとりで悩まず勇気を出して相談することが大切です。

◆あなたの周りに悩んでいる人はいませんか

こころの病気が自分ではなかなか気付くことができません。そのため、「自分だけは大丈夫」、「ちょっと疲れているだけ」などという思い込みから対応が遅れ、症状が悪化させてしまうケースもあります。こころの病気が早期発見が最も大切です。あなたの周りに「最近元気がない」、「体調不良や不眠

を訴える」など気になる様子の人がいいたら、まずはさりげなく声をかけてみましょう。
自殺を考えている人は、口には出さなくても何らかのSOSを発しています。まわりの人がそのSOSに気付くことが、大切な命を守ることに繋がります。専門医療機関や関係機関に相談するよう勧めてみましょう。ひとりで相談することが難しそうな場合は、一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

【相談窓口】

～自殺を考えるほどの悩みを抱えている方の相談～

- ・自殺予防情報センター

☎088-821-4506

- ・高知いのちの電話

☎088-824-6300

～こころの健康に関する相談～

- ・幡多福祉保健所

☎35-5979

- ・高知県立精神保健福祉センター

☎088-821-4966

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎43-2836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎55-7373