



皆さんの健康に役立つ情報を発信していきます

しろいしここから通信!



第12回 こころの健康～毎年3月は自殺対策強化月間です～

■4人に1人がこころの病気にかかるともいわれています

こころの不調は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。また、自分で不調に気づいていても、こころの病気だと思っていない場合もあります。

こころのSOS(不調のサイン)を知り、気になる症状があれば、早めに専門機関に相談しましょう。

こころのSOS

気分が沈む、憂うつ

何度も確かめないと気がすまない

何をするのに元気が出ない

周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる

イライラする、怒りっぽい

誰かが自分の悪口を言っている

理由もないのに、不安な気持ちになる

何も食べたくない、食事がおいしくない

気持ちが落ち着かない

なかなか寝つけない、熟睡できない

胸がどきどきする、息苦しい

夜中に何度も目が覚める



■3月は自殺対策強化月間です

日本の自殺者数は年間約2万人を超えています。あなたの周りにいつも様子がちがう人はいませんか。その人らしくない行動が続いていることに気づいた時は、勇気を出して声をかけてあげてください。

～ゲートキーパーの役割～ *ゲートキーパーとは…悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。

変化に気づく	じっくりと耳を傾ける	支援先につなげる	温かく見守る
家族や仲間の変化に気づいて声をかけよう	本人の気持ちを尊重し、耳を傾けよう	早めにお医者さんや専門機関への相談につなげよう	温かく寄り添いながらじっくりと見守ろう
眠れていますか?	ゆっくりで良いよ	こんな相談先があるけど、どうかな	ひとりじゃないよそばにいるよ
どうしたの? 何だか辛そうだけど	辛かったね 大変だったね	一緒に付き添うから行ってみない?	
元気なさそうだから心配してたんだ	よく頑張ったね		
何か悩んでいるの? よかったら話して	話してくれてありがとう		

4つの役割が期待されているけれど、1つの行動だけでも、悩んでいる人の大きな支えになるよ



■困っていませんか 電話やSNSでの相談ができます

相談機関	電話	対応時間
佐賀いのちの電話	0952-34-4343	毎日24時間
佐賀県自殺予防夜間相談電話	0120-400-337	毎日23:00～5:00
佐賀こころの電話	0952-73-5556	平日9:00～16:00
佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060	平日8:30～17:15

電話で相談するのが不安な人はLINEやチャットで相談できます。

まもろうよこころ を検索



保健福祉課 健康づくり係 ☎0952-84-7116