

◎こころのサインに気付く



日常生活でたくさんのストレスをため込み、ストレスに上手に対処できなくなると、こころやからだの病気になる可能性があります。

次のような症状が続く場合は、病院で受診しましょう。

からだ	眠れない、食欲がない、体がだるい、首や肩がこる
行 動	引きこもる、食生活が乱れる、服装が乱れる、約束を守らない、飲酒量が増える
こころ	気分が晴れない、イライラする、涙が止まらない

うつ病というと、憂うつや悲しいといった精神症状を思い浮かべますが、からだの不調だけが現れることもあります。

さまざまな検査をしても不調の原因が見つからない場合は、仮面うつ病といって、うつ病が隠れている状態かもしれません。

大切な命を守るために
私たちにできること

9月10日～16日は自殺予防週間

問い合わせ先 健康医療課元気づくり係
(リ・フレ)内・☎47-1310

◎つなぐ・見守る

「いつもと違うな」と自分や周りが感じたら、相談機関へ相談しましょう。

相談窓口		電話番号
こころの電話 ※月・水・金曜日 9時～12時、 13時～16時30分。		☎082-892-9090
心の健康・ひきこもり相談 (広島県東部保健所福山支所)		☎084-921-1311
こころの健康相談	府中市健康医療課元気づくり係(リ・フレ)	☎47-1310
	上下支所健康づくり係(上下保健センター)	☎62-2231
広島県のいのちの電話 ※24時間年中無休。		☎082-221-4343 ※毎月20日 8時～20時は☎0120-375-568でも受け付け。
不眠電話相談 ※月曜日 9時～13時、火～金曜日 13時～17時。		☎0120-230-103

◎声を掛け、傾聴する

自殺に至る背景には、さまざまな要因が複雑に関係していますが、特に「うつ病」と強い関係があるといわれています。

身近な人の悩みに気付いたら、声を掛け、支え合うことが自殺予防につながります。

声掛けの例

- ・眠れてる？
- ・何か悩んでる？
- ・どうしたの？なんだかつらそうだけど…
- ・最近元気がないけど大丈夫？
- ・心配していたんだよ。
- ・よく話してくれたね。
- ・つらかったね、よく我慢したね。
- ・何か力になれることはない？

気になる様子があれば、声を掛けて話を聞き、その人の気持ちを肯定的に理解するように努めましょう。