

3月は自殺対策強化月間です。悩みを抱える人を孤立させないために  
健康福祉課健康推進グループ ☎ ㊟ 7071



全国的に自殺者数は、減少傾向にあります。平成30年は2万人超、東胆振1市4町（苫小牧市、安平町他3町）では53の方が自ら命を絶っています。周りで悩みを抱える人のために、できることから始めてみませんか？

## 周りの人の様子が「いつもと違う」ときにできること

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかけ、話すきっかけを作る。  
「眠れない」「食欲がない」「口数が少なくなった」…など  
様子が「いつもと違う」ことに気づく。

### 声かけ

#### 【声かけのコツ】

どう声をかけたらいいかわからないとき…  
たとえば…

「元気ないけど眠れてますか？」「どうしたの、なんだか辛そうだけど…」  
「何か悩んでる？よかったら、話して。」「何か力になれることはありませんか？」

まずは「声かけ」が重要です

### 傾聴

#### 【話を聞くときのコツ】

- ・まずは、話せる環境を作りましょう。
- ・心配していることを伝えましょう。
- ・一緒に考える。（一緒に考えてくれる人がいることは孤立を防ぎ安心を与えます。）
- ・話を聞いたら「これまでよく頑張ってきたね。」などねぎらいの気持ちを伝えましょう。

#### 【気をつけるポイント】

相手を責めたり、安易なはげまし、相手の否定は避けましょう。

まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう

早めに専門家や適切な相談先に相談するように伝えましょう。

以下でも相談をお受けしております。

#### <こころの健康に関する相談先>

健康福祉課健康推進グループ（総合庁舎）☎ ㊟ 7071（月～金 8時30分～17時15分）

住民サービス課住民サービスグループ（総合支所）☎ ㊟ 2411（月～金 8時30分～17時15分）

苫小牧保健所（健康推進課 健康支援係）☎ 0144 ㊟ 4168（代表）（月～金 8時45分～17時30分）

\* 電話相談窓口がある精神科医療機関（東胆振自殺予防対策推進連絡会議：事務局苫小牧保健所 作成資料より）

メンタルケアわかくさ（地域医療・介護連携室）☎ 0144 ㊟ 2969（月～金 9時～17時）

柳町診療所（医療相談室）☎ 0144 ㊟ 3322（月～金 9時～17時）

苫小牧緑が丘病院（医療相談室）☎ 0144 ㊟ 4761（月～金 9時～17時）