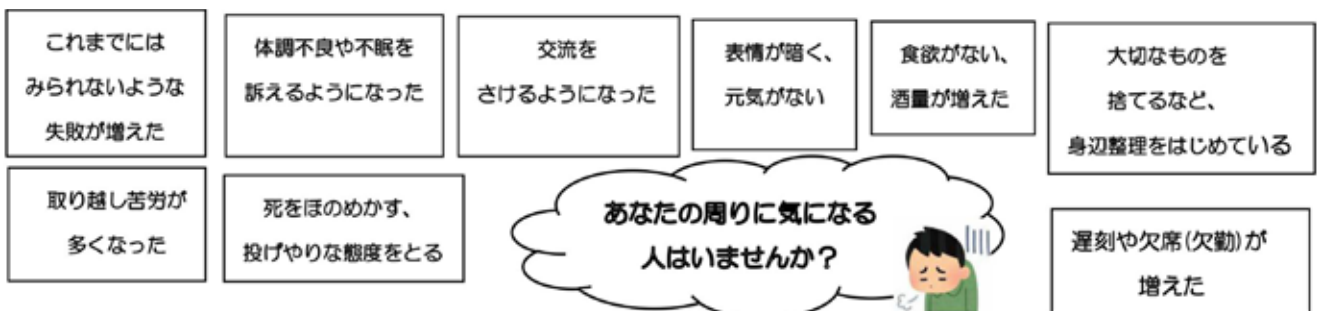




3月は「自殺対策強化月間」です。厚生労働省によると、日本における自殺原因のトップは「健康問題」で、中でも「うつ病」が影響しているケースが最も多いという結果が出ています。日本では年間およそ2万人の方が自殺で亡くなっています。昨今は新型コロナウイルス感染症対策によって、私たちを取り巻く環境は大きく変化し、新たなストレスが生まれています。感染症への恐怖や行動制限への不満、経済的な行き詰まりや焦燥感など、先の見えない不安が知らず知らずのうちに蓄積され、こころの不調の原因となることもあります。こころの病気の早期発見・早期治療が大切ないのちを守ることに繋がります。

＜大切ないのちを守るために＞

こころの病気は、自ら命を絶つような深刻な事態を招くことがあります。不幸な事態になる前に、サインに早めに気づき、医師や専門家、または身近な人に相談することが何よりも大切です。



おかしいと思ったら勇気をだして「声かけ」、「傾聴」、「つなぎ」、「見守り」を！



＜こころの病気のサインに気づくためには＞

悩みや不安などの問題を抱え、自殺に傾いている人は、何らかのサインを出しています。表情や行動などの些細な変化に気づくことが大切です。

＜もしも、ご自身の心のサインに気づいたら＞

もし、強いストレスを感じていたり、自分がこころの病気ではないかと思ったときは、早めに周囲の人や専門家に相談しましょう。ひとりで思い悩んでいては解決できないことも、誰かの力を借りることによって大きく前進することもあります。家族や友人など身近な人に話しづらいときには、公的な相談窓口を利用することもできます。下記を参照の上、ためらわずにご相談ください。

健康福祉課健康推進グループ ☎ ㊟ 7071 (平日8時30分～17時15分)  
 住民サービス課住民生活グループ ☎ ㊟ 2411 (平日8時30分～17時15分)  
 苫小牧保健所こころの健康相談 (精神科医による相談、予約制) ☎ 0144 ㊟ 4168  
 (平日8時45分～17時30分)  
 こころの相談 (道立精神保健福祉センター) ☎ 0570-064-556  
 (平日9時～21時、土日・祝日10時～16時)