



## 3月は自殺予防月間です

全国では年間21,007人（令和3年）もの命が自殺により失われています。

自殺の要因はさまざま、「死にたい」気持ちと「生きたい」気持ちの間に大きく揺れ動き、不眠や体調不良などの「サイン」を発することがあります。

### こころのサインに気づきましょう！

ストレスを感じたとき出やすいサインとは？

#### こころのサイン

- ・気持ちの浮き沈みがある
- ・憂うつな気分が続く
- ・イライラする
- ・何もやる気がしない
- ・自分だけが怠けているような気がする

#### からだのサイン

- ・食欲がないまたは食べ過ぎる
- ・頭痛、腹痛、肩こりなどの痛み
- ・よく眠れない
- ・胸がドキドキする
- ・めまいや耳鳴りがする

#### 行動のサイン

- ・人に会いたくない
- ・仕事や家事がはかどらない
- ・遅刻や早退が増えた
- ・運動や外出がおっくう
- ・飲酒量が増えた

ストレスに伴って、こころとからだ、行動についてこれらのサインが起きる場合があります。まずは、ご自身の気持ちの現状を確かめることが大切です。

気持ちや体調の異変は、身体から発せられる危険信号です。自分のストレスサインに気づき、早めに対処することで深刻な事態になるのを未然に防ぐことができます。

### 【こころの相談に関する窓口】 一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談窓口	電話番号	時間等
健康福祉課健康推進グループ (総合庁舎)	☎ ㊟ 7071	平日 8時30分～17時15分 (祝日、12月29日～1月3日を除く) 保健師が随時健康相談をお受けします。
北海道苫小牧保健所 健康推進課健康支援係	☎ 0144 ㊟ 4168	平日 8時45分～17時30分 (祝日、12月29日～1月3日を除く) ①精神科医によるこころの健康相談(予約制) ②保健師の健康相談は随時
北海道立精神保健福祉センター	☎ 0570-064-556	こころの健康相談 月～金 9時～21時 土日祝日 10時～16時 (12月29日～1月3日を除く)
北海道いのちの電話	☎ 011-231-4343	24時間受付