



## 気付いて「こころのSOS」

3月は「自殺予防月間」であるとともに、4月の新年度に向け生活に変化がある時期で、不安があることや傷付いたことを誰にも言えず、1人で抱え込んでいる人が近くにいるかも知れません。

自殺予防には、自分自身や身近な人の「こころのSOS」にいち早く気づき、適切な支援につなげていくことが大切です。



### ■SOSのサインに「気付く」

- ・体調の変化（食欲不振、体重減少、睡眠障害、頭痛や肩こり、便秘や下痢、疲れ）
- ・感情が不安定で、人との関わりを避ける
- ・好きなことへの興味を失い、身なりを気にしなくなる
- ・やる気が起きず、集中力がなくなる
- ・飲酒量が増える
- ・欠勤や欠席が多くなる

### ■身近な人のSOSに気付いたら

こころの不調などがある人は「助けて」と言うことが難しい場合があります。身近な人のいつもと違う様子に気付いたときは、以下のポイントに注意して声かけをしましょう。

#### 声かけの際のポイント「耳を傾ける」

- ・ゆっくりと話せる環境で、安易に励ましたり、相手を責めたり、否定せずに対応しましょう。
- ・相手の気持ちを尊重しながら話を聴き、心配していることや「話してくれてありがとう」「大変でしたね」など、労いの気持ちを伝えましょう。

### ■相談を受けた後は支援先（専門家）に「つなげる」

相談先・問合せ	受付時間など
健康福祉課健康推進グループ ☎ 7071	平日 8時30分～17時15分（12月29日～1月3日を除く） ※月に1回「こころの相談会」を実施しています（予約制）。
苫小牧保健所健康推進課健康支援係 ☎ 0144 79934	平日 9時～17時（12月29日～1月3日を除く） ※月に1回「こころの健康相談」を実施しています（予約制）。
北海道立精神保健福祉センター こころの電話 ☎ 011-864-1294	平日 9時～17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時間受け付け
まもろうよ こころ（厚生労働省） いのちSOS ☎ 0120-061-338	24時間受け付け（フリーダイヤル、無料） ※電話以外にもSNSやチャットでの相談が可能です。詳しくは厚生労働省ホームページをご確認ください。

自殺予防には周囲が「気付くこと」「耳を傾けること」「つなげること」が大切です、勇気ある声かけが大きな心の支えになります。また、声をかけても相談につながらない場合は「見守ること」も大切な支援です。

必要があれば、いつでも相談に乗ることを伝えましょう。

