

3月は自殺対策強化月間

関すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(582)1138

誰も自殺に追い込まれることのない守山市をめざしています

最近、こころが疲れていると感じることはありませんか。ストレスは身近なもので、つらいこと、悲しいことだけでなく、昇進や結婚などの喜ばしいこともきっかけになります。

人はストレスを受けると、心身はいったんショックを受けますが、抵抗力を高めて対応します。しかしその状態が長引くと、次第に抵抗力は失われて状態は悪化し、心身に不調が現れます。

心・体・行動からの不調サイン(例)

心身が発するサインは人によってさまざまです。いつもと違うなと感じたら、早めに対処しましょう。



心 不安、イライラ、
集中力の低下、
気分の落ち込み など



体 頭痛、肩こり、動悸、
目まい、息切れ、倦怠感、
食欲不振、下痢、不眠 など



行動 食事・生活リズムの変化、
お酒・たばこなどの量が増える、
ギャンブルなどへの依存、
出勤困難 など



自分でできること

心身の不調サインを早めにキャッチし、ストレスのケアを行いましょう。

- 好きなことを楽しむ
- 身近な人に話してみる
- お風呂などでリラックスする
- 専門家に相談する など



ゲートキーパーの役割



市公式YouTube
「ゲートキーパー講座」

気づく	眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、「いつもと違う」と気づいたら要注意です。
声をかける	悩んでいる人に気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。
傾聴する	話しやすい環境で、本人の気持ちを尊重してゆっくり話を聞きましょう。
つなぐ	早めに専門家へ相談するよう促しましょう。
見守る	一人で孤立させないよう、温かく寄り添いながら、見守りましょう。



身近な人、大切な人のゲートキーパーになろう

ゲートキーパーとは、悩んでいる人を、命を断つ道へ向かわせないようにする「いのちの門番」のことで、大切な人の命を守るため、右記のことを覚えておきましょう。

困ったときは、一人で悩まず下記へ相談してください

電話相談窓口

- こころの電話(年末年始を除く午前10時～正午、午後1時～9時)
- 滋賀いのちの電話(金～月曜日の午前10時～午後8時30分)

☎(567)5560
☎(553)7387



3月1日(金)～8日(金)は女性の健康週間

関すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(582)1138

女性の心身の状態は、ホルモンの影響を大きく受けるため、思春期、妊娠・出産期、更年期、老年期といったライフステージごとに大きく変化します。起こりうる体の変化を理解し、自分の心と体について良く知っておくことが大切です。この機会に、自分や大切な人の体や健康に目を向けてみましょう。詳しくは市ホームページをご覧ください。



ホームページ