

ひとりで悩んでいませんか

心のケアで命を守る



誰もが生きていく中で抱える悩みやストレスは、時に心の健康状態に影響を及ぼし、自ら命を絶つ『自殺』につながる可能性があります。今月号では、自殺を未然に防ぐために私たちができることについて特集します。

3月は自殺対策強化月間です

春は卒業や入学・就職など、人との出会いや別れ、環境の変化が多い季節です。

環境の変化に伴い生じる新たな悩みやストレスは、時に心身に不調を生じさせることがあります。精神的に不安定な状態が続いたり、うつ病などにつながることもあります。そして、場合によっては、その他のさまざまな要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末に、死を選択してしまう可能性があります。

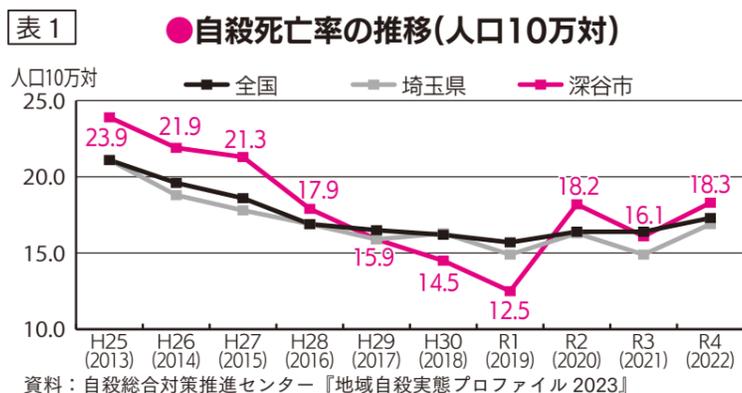
自殺対策基本法では、月別自殺者数の最も多い3月を『自殺対策強化月間』と定め、全国で自殺予防の相談など啓発活動を実施しています。

自殺は、支援体制の整備や心理的に追い込まれる前に、適切なケアにつなぐことで、その多くを防ぐことができます。

悩みやストレスなど、心理的負担を一人で抱えずに、心の不調に早めに気づき、心のケアを行うことが大切です。

自殺は誰にでも起こり得る身近な問題

深谷市の人口10万人あたりの自殺死亡率を見てみると、平成25年をピークに減少傾向にあります。令和2年に増加し、直近の令和4年は18・3人で全国（17・3人）および埼玉県（16・9人）と比較すると高いことが分かります。（表1参照）。



自殺に至る背景としては、経済問題や生活困窮、仕事や人間関係の悩み、健康や家庭問題などさまざまな要因があり、本人は自身を取り巻く状況や問題などから『この方法以外に苦しみから逃れる手段がない』と心理的に追い込まれて『死』を選択してしまいます。『自殺』は、誰にでも起こる可能性があります。一人ひとりが自分の問題として考える必要があります。

心の状態を知り負担を減らすことが大切

大切な人や自分の心の状態を把握し、早めに適切なケアを行うことで、心身の不調を未然に防ぐことができます。

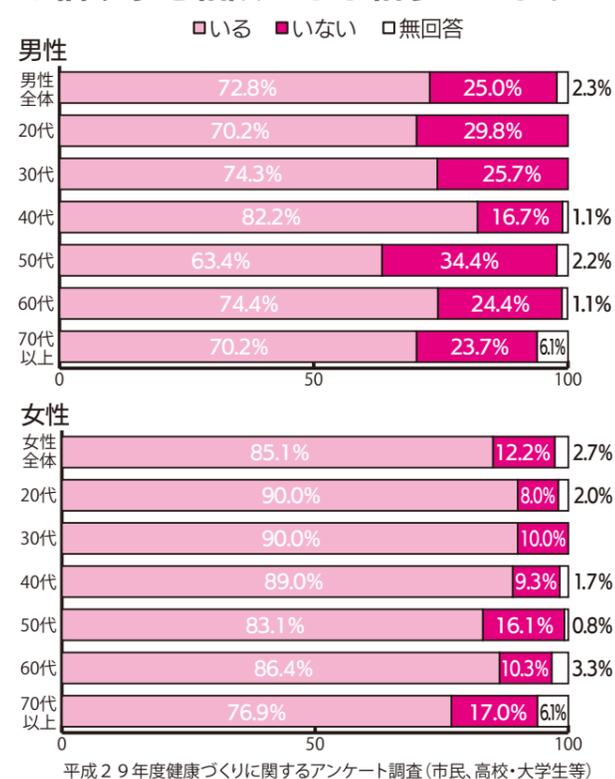
市の健康づくりアンケート調査（平成29年度）によると、『悩みごとを相談できる相手はいるか』という質問に対し、女性は各年代で7割以上が『相談相手がいる』と答えているのに対し、男性は『相談相手がいる』と回答した人が

が各年代とも女性より低く、特に50代が他の年代に比べて低いことが分かります。

悩みは、一人で抱え込まないことが大切です。誰かに話しを聞いてもらったり、相談したりすることで、気持ちが軽くなったり、新たな考えが生まれて悩みの解決につながることもあります。

自分は大丈夫と過信し、悩みを抱え込んだり、無理をして強い

悩み事を相談できる相手はいますか





▲深谷市自殺対策計画ロゴマーク

トレスにさらされる生活を続ける
と、心のバランスが崩れ、追い詰
められたり、心の病気になる可
能性があります。自身の心の状態
を定期的に確認し、休養やストレ
ス解消など、適切な心のケアを行
うことが重要です。
家族や友人など大切な人の様子
が『普段と違う』、『眠れていな
いようだ』と変化に気づいたら、
悩みを一人で抱えて心理的に追い
込まれる前に、声を掛けたり、話
しを聞いて支えることで救える命
があります。
市では、悩みを抱えているかた
の様子や変化に気づき声かけを行
う『ゲートキーパー』を養成する
講座や、心について学ぶ『こころ
の健康講座』、ストレス度などを
気軽にチェックできる『こころの
体温計』など、各種事業を実施し
ています（下記参照）。
命を守るために、まずは心のサ
インに気づくことから、始めてみ
ませんか。
自殺に至る要因はさまざま
市では、平成30年度に『深谷市
自殺対策計画』を定め、『ともにつ
くる いのちを大切にすまちな
ふかや』を基本理念に、誰も自殺に追
い込まれることのない社会の実現に
向けて計画を推進しています。
この計画の基本理念にある『と
もに』という言葉は、『共』とい
っしょに、『伴』支えあって、『
知』知識をもって、『友』仲
間になって』という意味が込めら
れており、自殺の要因となり得る
保健、医療、福祉、教育、労働な
どのさまざまな課題を解決するた
めに、行政とさまざまな関係機
関が連携して支援に取り組んでい
ます。

知らせてください 心のSOS

解決が困難なことでも、誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になることもあります。思い詰めてしまう前に、あなたの悩みを誰かに相談してみませんか。

こころの健康相談

☎ 保健センター (☎ 575 - 1101)

精神的不安や悩み、対人関係や性格上の悩み、お酒に関する悩み、引きこもり、そのほか家庭や学校・職場での悩みなどについて、本人や家族のかたからの相談に精神科医が応じます。

相談日 毎月1回(詳しい日程は毎月広報ふかや19ページでご確認ください)

※要電話予約

相談場所 市保健センター



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳

メンタルヘルスケアの情報や、相談窓口を掲載したサイト(右記QRコードからアクセス)です。家族や職場の人向けの情報もあります。



県 SNS 相談 『こころのサポート@埼玉』

県では、心理カウンセラーによるLINE相談を受け付けています。IDを検索、または右記QRコードを読み取って登録してください。



【LINE ID】@kokosai

相談日時 3月25日(月)までの、毎週日曜日午後9時～翌午前6時・毎週月曜日午後9時～翌午前1時(受付=相談開始時間から終了30分前まで)

埼玉いのちの電話

相談電話 ☎ 048 - 645 - 4343 (24時間、365日)、☎ 0120 - 783 - 556 (毎日午後4時～午後9時、毎月10日=午前8時～翌日午前8時)

さいたまチャイルドライン (18歳までの子ども専用)

相談電話 ☎ 0120 - 99 - 7777 (年末年始を除く毎日午後4時～9時)

健康相談

☎ 保健センター (☎ 575 - 1101) ✉ hoken@city.fukaya.saitama.jp

保健師がこころの悩みや健康に関する相談に応じます。

相談方法 電話・メール相談は随時、面接・オンライン相談は予約制(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分)

相談場所 市保健センター

申し込み オンライン相談は市ホームページ(右記QRコードからアクセス)で予約してください。



サインに気づき心を守るケアが重要です

周囲が気づき支える

あなたの周りに心配な人はいませんか?さまざまな悩みや困難を抱える人が出ず『サイン』に、周囲の人々が早く『気づき』、必要な支援に『つなげる』ことが大切です。

1 気づき

家族や仲間の変化に気づいたら、声を掛けましょう

2 声かけ

周囲の声かけが悩みを話す『きっかけ』になります

【悩みを聞く際の気を付けたいこと】相手のためにするアドバイスが、負担や心の傷になってしまうことがあります。

3 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう

4 つなぐ・見守る

早めに専門家へ相談するよう促し、寄り添いながら見守りましょう

自分で気づきケアする

こんな症状ありませんか?

- 疲れがとれない
- 肩こり
- イライラ
- 落ち着かない
- 強い緊張感
- 集中できない
- 眠れないまたはすぐ目が覚める
- 数日間におよぶ落ち込み

セルフチェックにご利用ください!

『こころの体温計』

携帯電話やパソコンを使用して、気軽にストレス度や落ち込み度をチェックでき、心の健康状態を確認できます。

パソコンのかたは、<https://fishbowlindex.jp/fukaya/demo/index.pl>、携帯電話のかたは右記QRコードからアクセスしてください。



報道や情報に触れてつらくなったら…
(一社)いのち支える自殺対策推進センター
こころのオンライン避難所

ショックなニュースや報道に触れ、心身に不調が出たかたに適切な対処やセルフケアの方法を紹介しています。



▲こころのオンライン避難所