

# 「こころ」つながる 「いのち」大切に

9月10日  
～16日は  
自殺予防  
週間です

『うつ』は命の危険を高めることがあります。命を守るために私たちができることは、

気付き 話を聞いて つなぎ 見守る  
ことです。

## 自分や周囲の人にこんな変化はありませんか？

### 自分で感じる変化

- 毎日の生活に充実感がない
- 楽しかったことが楽しめなくなった
- 理由もなく疲れたような感じがする
- 死を考えたり、自分を傷付けたりする など

### 周囲の人が感じる変化

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 遅刻や早退、欠勤が増えた など

## 変化に気付いたら…

### 快適な睡眠を取る

- ・寝酒をしない
- ・眠くなってから就寝する
- ・日中、適度な運動をする

### 自分に合った リラックス方法を持つ

- ・入浴したり音楽を聞いたりする
- ・友達とおしゃべりをする
- ・ストレッチをする

### 生活リズム を整える

- ・早寝早起きを心掛ける（特に起きる時間を一定に）
- ・朝食を抜かない

### 食習慣を 見直す

- ・野菜や果物を多く取る
- ・甘いものを取らない

## それでも気になる症状が続くようであれば…

身近な人に話して気持ちを楽にしましょう。自分の力で解決できない問題や悩みは、一人で抱え込まずに助けを求めましょう。特に「死」を考えてしまうときは、すぐに相談機関に相談してください。

周囲の人が気づいたら、まずは声を掛けてみましょう

〇悩みがある人も相談を受けた人も、一人で抱え込まずに相談しましょう。

その他の相談窓口は  
こちら▼

熊本県精神保健福祉センター ☎096-386-1166 天草保健所 ☎23-0172  
熊本こころの電話 ☎096-285-6688 熊本いのちの電話 ☎096-353-4343

