

# いのち かけがえのない"いのち"を大切に

— 9月10日~16日は自殺予防週間

# こころの健康を守るために

まずはいつもと違う自分に気づくことが大切。 「違うな」と思ったら、それはこころのSOSサインです。

# SOSサインは体のさまざまな所に現れます

# ●身体面

疲労・頭痛・脱毛・ 不眠など

## ■心理面

不安・落ち込み・ イライラ・怒り・ 集中力の低下など

# ● 行動面

生活の乱れ、過食、 過度の飲酒・喫煙、 遅刻・欠勤など

# 自分のサインに気づいたら、早めのセルフケアを!

バランスよく食 べ、心のエネルギー を満たしましょう。

安眠できる環境を 作り、脳と体を休養 させましょう。

# 適度な運動習慣

簡単なものでもい いので気分転換しま しょう。

好きなことをして こころを休養させま しょう。

誰かに話して気持ちを楽に。 自分の力で解決できない問題や 悩みは、助けを求めて支援して もらいましょう。

周りには、支えてくれている 人がきっといるはずです。

# 誰でもなれる

# "ゲートキーパー(命の門番)"の 4 つの役割

### 気づき

かける。

家族や仲間の変化 本人の気持ちを尊 早めに専門家に相 に気づいて、声を 重し、耳を傾ける。 談する。

# つなぎ

温かく寄り添いな がらじっくりと見 守る。

毎年交通事故で亡くなるよりも多くの人が自殺で亡くなっていま す。あなたが寄り添うことで救えるいのちがあります。

命の門番と言われるゲートキーパーは、誰でもなることができま す。希望があれば地域の集まりなどに出前講座で出向き、研修を実 施できますのでお問い合わせください。



# ▼ こんな異変に気をつけて

□ 感情が不安定になる □ 性格が変わったようになる □ 食欲がなくなる

□ 興味をもっていたものへの関心を失う □ 眠れなくなる □ 自殺をほのめかす

# 悩みがある人も相談を受けた人も、ひとりで抱え込まずに相談しましょう。

熊本県精神保健福祉センター ☎096-386-1166 天草保健所 **2**3-0172 ☎096-285-6688 天草市福祉課 障がい福祉係 ☎32-6071

熊本こころの電話 熊本いのちの電話 **2**096-353-4343

間福祉課☎32-6071