



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

- | | | |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <p>● 身体面</p> <p>肩こり・目の疲れ・
疲労・頭痛・脱毛・
不眠など</p> | <p>● 心理面</p> <p>不安・落ち込み・
イライラ・怒り・
集中力の低下など</p> | <p>● 行動面</p> <p>生活の乱れ、過食、
過度の飲酒・喫煙、
遅刻・欠勤など</p> |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|



自分のサインに気づいたら、早めのセルフケアを！

- | | | |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>食 事</p> <p>バランスよく食
べ、心のエネルギー
を満たしましょう。</p> | <p>適度な運動習慣</p> <p>簡単なものでもい
いので気分転換しま
しょう。</p> | <p>相 談</p> <p>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よ。</p> |
| <p>睡 眠</p> <p>安眠できる環境を
作り、脳と体を休養
させましょう。</p> | <p>休 息</p> <p>好きなことをして
こころを休養させま
しょう。</p> | |

誰でもなれる

“ゲートキーパー(命の門番)”の4つの役割

- | | | | |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <p>気づき</p> <p>家族や仲間の変化
に気づいて、声を
かける。</p> | <p>傾 聴</p> <p>本人の気持ちを尊
重し、耳を傾ける。</p> | <p>つなぎ</p> <p>早めに専門家に相
談する。</p> | <p>見守り</p> <p>温かく寄り添いな
がらじっくりと見
守る。</p> |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|

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席講座で出向き、研修を実施
できますのでお問い合わせください。



▲ゲートキーパー
詳細

✔ 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

相 談 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 ☎23-0172 |
| 熊本こころの電話 ☎096-285-6688 | 天草市福祉課 障がい福祉係 ☎32-6071 |
| 熊本いのちの電話 ☎096-353-4343 | |

☎福祉課 ☎32-6071