

9月10日～16日は自殺予防週間です

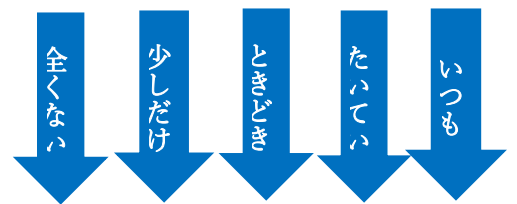
自殺の要因は1つではなく、失業や生活苦等の経済生活問題、健康問題、家族関係の問題のほか、地域・職場の在り方の変化など様々な要因と、その人の思いなどが複雑に関係して起こります。

様々な悩みを抱えている方は一人で悩まず、専門の相談機関に相談してください。

また、身近な人が悩みを抱えていたり、いつもと違うと気づいたら、声をかけてみてください。あなたの気づきが誰かを救うかもしれません。

まずは、あなたのこころの状態をチェック！してみましょ

過去30日の間にどれくらいの頻度で次のようなことがありましたか？合計得点が9点以上であればうつ病や不安障害の可能性が高いと言えます。見逃しやすいサインをみつける手掛かりとして活用してください。気になる方は気軽に相談しましょう。(相談窓口は裏面)



| | | | | | |
|--------------------------------------|----|----|----|----|----|
| ① 神経過敏に感じましたか | 0点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ② 絶望的だと感じましたか | 0点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ③ そわそわ落ち着かなく感じましたか | 0点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ④ 気分が沈み込んで何が起こっても気が晴れないように感じましたか | 0点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ⑤ 何をするのも骨折りだと感じましたか | 0点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか | 0点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| 引用：大野裕也「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」 | 合計 | | | | 点 |



茶話会

でほっと一息しませんか・・・

『こころ』がしんどくなっている方、家から出にくくなっていたり、最近人と話すことがおっくうになっている方、ちょっと一息つける時間を一緒に過ごしてみませんか？ご家族もどうぞ！

日時：基本は、第2火曜日・第4金曜日 午後1時30分～3時30分

場所：プリズムへぐり

★時間内のお好きな時にお越しください★

| 月 | 日 | 月 | 日 |
|------|--------|------|--------------|
| 令和5年 | 12日(火) | 令和6年 | 9日(火) |
| 9月 | 22日(金) | 1月 | 26日(金) |
| 10月 | 10日(火) | 2月 | 6日(火)※第1火曜日 |
| | 27日(金) | | 16日(金)※第3金曜日 |
| 11月 | 14日(火) | 3月 | 12日(火) |
| | 24日(金) | | 22日(金) |
| 12月 | 12日(火) | | |
| | 22日(金) | | |

★茶話会は平群町精神保健推進員『ここから』が企画・開催しています★

問合せ：平群町 健康保険課(プリズムへぐり) 電話 45-8600

裏面へ➡

こんなサインに注意しましょう

- ①うつ症状がある
- ②原因不明の身体の不調が続く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値のあるもの(職・地位・家族・財産)を失う
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂に及ぶ

出典：厚生労働省「職場における自殺予防と対応」



こころのセルフケア

身体のケアと同じように、心のケアも大切に

- 体を動かす
ウォーキングやサイクリングなど
- 今の気持ちを書いてみる
客観的にみて、整理が出来ます
- 深呼吸する
長くゆっくり息を吐くのがポイント
- 音楽を聴いたり、歌をうたう
その時の気分合った選曲をしよう
- 笑う
出来ない時は、作り笑いでも OK
- 人に話を聞いてもらう
身近にいない時は相談窓口を使おう



こころの相談窓口



| | |
|--|---|
| 平群町 健康保険課 (プリズムめぐり内) | 電 話 :45-8600 開設日時 :月～金曜 8時30分～17時(祝日・年末年始を除く) 場 所 :プリズムめぐり 相談内容 :こころと身体の健康・病気に関する相談など |
| 平群町 福祉こども課 障害福祉係 | 電 話 :45-5872 開設日時 :月～金曜 8時30分～17時(祝日・年末年始を除く) 場 所 :平群町役場 福祉こども課 相談内容 :福祉サービス相談(手帳や医療・サービスに関する事) |
| 福祉総合相談 (平群町社会福祉協議会) | 電 話 :45-5710 開設日時 :月曜～金曜 9時～17時(祝日・年末年始を除く) 相談内容 :社会福祉協議会職員が、多様な相談・支援機関や地域のネットワークを活かして、日常生活上の相談や地域の困りごとに対応します。 |
| 奈良いのちの電話協会 | 電 話 :0742-35-1000 開設日時 :年中無休・24時間対応 相談内容 :寂しい時や死ぬほどつらい時、誰かに聞いてもらいたい方への相談 |
| ①ならこころのホットライン (精神保健福祉センター) ②ならこころのホットライン 平日夜間・土日祝日 (奈良県臨床心理士会) | ①電 話 :0744-46-5563 開設日時 :月曜～金曜 9時～16時(祝日・年末年始を除く) ②電 話 :0742-81-8527 開設日時 :平日夜間 16時～20時・土日祝日 9時～20時 ※受付は 19:30 まで 相談内容 :心に不安や悩みを抱えている方への相談 |



その他の相談窓口、SNS での相談窓口も
あります (厚生労働省ホームページ)

