

毎年3月は自殺対策強化月間です

自死※1は社会問題や人間関係などが複雑に絡み引き起こされると考えられます。

自死をはかろうとする人は、「本当はもっとう生きていきたい」「死にたくない」という思いが根底にあったとしても、問題をひとりで抱え込み、「死ぬしかない」と思いつめてしまいます。その背景には、うつ病、統合失調症、アルコール依存症、薬物依存症などの精神疾患の問題があります。

長い人生において、死んでしまいたくなるほどの問題に直面することは誰にでもありうることです。問題が深刻化する前に、早めに助けを求めることが自死にいたらないための第一歩です。

また、自死をはかる人は「死ぬこと」以外の解決策を見出せない特殊な心理状態になっています。そこから自らの力で抜け出すことは困難です。周囲の人が身近なことからできることは、家族や友達、

同僚など身近な人の異変を見逃さないようにすることで「どうしたの?」と声をかけてください。相手の気持ちを尊重しながら、話に耳を傾けましょう。じっくり話を聞いてもらい、肯定的に理解してもらうだけで気持ちは和らぎます。その後、必要であれば専門の相談機関や医療機関等専門家につなげましょう。

※1 鳥取県では、法律名等一部の用語を除き、「自殺」という言葉を代えて「自死」という言葉を用いています。

【こころの健康相談窓口】

保健センター 福祉課
 ☎75-4101
 鳥取市保健所 健康支援課
 ☎0857-22-5616



こころの健康問題研修会

年々増加しているこころの病気は誰もがかかるおそれがあります。

この研修会は、こころの病気について正しく理解し、誰もが住み慣れた地域で安心して過ごすことができるために何ができるのか一緒に考えるための研修会です。申込みは不要です。

お誘いあわせの上お気軽にご参加ください。

日時 3月25日(月)
 午後2時～3時30分
 (午後1時30分～受付)
 場所 ほのほの
 ひだまりホール
 内容 講演
 「こころの健康を保とう
 ～ストレスとつまく
 つきあう方法～」

講師 渡部 一恵 氏
 ヘルスプロモーション
 サポートオフィス
 開業保健師

ピンクリボンの会へのお誘い

ピンクリボンの会は、乳がんを経験された人が1人で悩まず、同じ経験をされた人と話ができる場所を作りたいという町民の思いで生まれました。同じ病気を体験したからこそ分かち合えること、話せることがきっとあると思います。話をすることで、気持ちが楽になることも多いです。

2か月に1回、奇数月に開催しています。

初めて参加されるときは勇気がいるかもしれませんが、町民主体の会ですのでお気軽にご参加ください。申し込みは不要です。



【3月のピンクリボンの会】
 日時 3月25日(月)
 午前10時～12時頃
 場所 ほのほの 介護指導室