

# 自分と身近な人を守るためにできること

## ～9月10日から16日は自殺予防週間です～



健康課市民健康係 ☎(63)8312

不安やストレスを感じ、多くの人々が心理的に追い込まれた末に自ら命を絶っています。全国的に自殺者数は増加している状況で、鹿沼市でも同様の傾向がみられます。

ご自身や大切な人の「こころの健康」について、一緒に考えてみませんか？

### こころのSOS **サイン** に気づく

こころの不調はからだの不調として表れることもあります。まずは、ご自身や大切な人のこころのSOSのサインに気づくことが大切です。

#### ご自身で気づく **サイン**

- 体の調子が悪い（頭痛、食欲低下、疲れやすい等）
- 何もする気がおきない、何も楽しめない、何も感じない
- 物事の決断ができない
- 不安や恐怖、イライラする、絶望感がある
- 眠れない、すぐに目覚める
- アルコールや喫煙量が増える
- 自暴自棄になり危険な行動をする
- 涙が止まらない



左記のような症状は、体の不調を伝える「痛み」と同じ。危険が迫っていることを伝える「こころセンサー」の役割を果たしています。2週間程度続くようなら、専門機関（心療内科・精神科）の受診や下記の相談先を利用してください。

#### 周囲が気づく **サイン**

- 以前と比べて元気がない
- 今までできていたことができなくなった
- やせてきた
- あまり話さなくなった
- 一人になりたがる、引きこもる
- 身なりに気を遣わなくなった

左記のような症状がみられる人は、誰にも相談できずにひとりで悩んでいるかもしれません。身近で気になる人がいたら、まずは声をかけてあげてください。



### 一人で悩まず、ご相談ください

誰にも言えない悩みやつらい気持ちを感じている人、悩みを抱える大切な人を支えている人…。頑張りが過ぎていませんか？あなたは一人ではありません。どんなささいなことでも、まずはご相談ください。

相談内容	相談窓口	電話番号
こころの悩み	健康課	(63)8312
生活困窮に関する相談	生活相談支援センターのぞみ	(63)2167
高齢者に関する相談	高齢福祉課	(63)2175
こどもの悩みに関する相談	こども・家庭サポートセンター	(63)2177
青少年の悩み・ひきこもりに関する相談	生涯学習課	(63)8324

## このほかにもいろいろな相談方法があります

#### LINEアプリで…

SNS相談「こころの相談@とちぎ」

対象 栃木県在住の人

相談日時 365日

午後1時～午後11時まで

右の二次元コードを読み取るか、URLを入力して登録してください。

URL→<https://lin.ee/mEQ70Cr>  
(外部サイトヘリンク)



#### 電話で…

栃木いのちの電話

(宇都宮センター)

電話 ☎028(643)7830

相談日時 365日 24時間

#### WEBページで…

こころのオンライン避難所

こころを落ち着ける方法を掲載しているので、報道や情報に触れてつらくなったらみてください。

・「気持ちを落ち着ける」～身を守る対処法～

・「周囲に、いつもと様子の違う人がいたら」など

右の二次元コードを読み取るか、URLを入力して閲覧してください。

URL→<https://jscp.or.jp/lp/selfcare/>  
(外部サイトヘリンク)

