

いのち
支える

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、心理的に追い込まれた末に自ら命を絶つ人が多くいます。全国的に自殺者数は増加しており、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？

悩んでいるあなたへ。 一人で悩まず、ご相談ください。

誰にも言えない悩みや辛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…。頑張りすぎていませんか？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。

◆◆◆ ご自身で気づく サイン ◆◆◆

- ☐ 体の調子が悪い（頭痛、食欲低下、だるい、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
- ☐ 涙が止まらない
- ☐ 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

上記のような症状は、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）の受診や相談先を利用してください。



大切な人にあなたができることがあります。

自殺を考えている人は、「死にたい」と「生きたい」という気持ちとの間で揺れ動いています。いつもと違う様子がそのサインかもしれません。大切な人のサインに気づき、自殺予防につなげることが必要です。

◆◆◆ 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

上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。



鹿沼市の主な相談窓口

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
障がい児・者に関する相談	障がい福祉課	(63)2176
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

その他の相談窓口

●SNS相談「こころの相談@とちぎ」(LINEアプリ)

相談日時 日・月・水 午後6時～10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はこちら→<https://lin.ee/mEQ70Cr>



●栃木いのちの電話(宇都宮センター)

☎028(643)7830

相談日時 365日24時間