

3月は「自殺対策強化月間」です

【問い合わせ】社会福祉課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

国内の自殺者数は近年減少傾向にありますが、若い世代では大きな減少は見られず、「自殺」が死亡原因の上位を占めています。

3月は「自殺対策強化月間」です。

家族や友人の大切な命を守るためにも、身近な人のこころの変化に気付き、みんなで支えられる社会を作っていきましょう。

年齢別死因順位（※厚生労働省「人口動態統計」）

年齢（歳）	1位	2位	3位
10～14	腫瘍	自殺	不慮の事故
15～19	自殺	不慮の事故	腫瘍
20～24	自殺	不慮の事故	腫瘍
25～29	自殺	不慮の事故	腫瘍

気付いてください！こころの病気のサイン

「自分のこころが弱だけ」「自分だけが我慢をすれば」などと、悩みや不安な気持ちをひとりで抱え込んでいませんか？

また「最近よく眠れない」「食欲がない」など、いつもと調子が違うと感じていたら、それは「こころの病気」のサインかもしれません。

つらいこと・苦しいことはひとりで抱えず、相談しましょう。あなたには、相談できる人がいます。

こころのサイン

- 気分が落ち込んだまま元気にならない
- すぐに涙が出てくる
- 何もする気がしない
- 今まで関心があったことに興味を持ってない

体のサイン

- 眠れない日が続いている
- 食欲がない
- 体重が減ってきた
- いつも体がだるい
- 頭痛や吐き気がする
- 耳鳴りやめまいがする

行動のサイン

- ひとりでいる時間が増えた
- 外出しなくなった
- 簡単なミスを繰り返すようになった
- 気付くといつもネガティブな発言ばかりしている

▶身近な人のこのようなサインに気付いたら、こんな言葉をかけてあげて…

- 「元気がないけど無理してない？」
- 「最近、眠れてる？」
- 「何か力になれることはない？」
- 「悩みがあるなら、よかったら相談して」
- 「大丈夫？疲れているんじゃない？」

▶こんな言葉や態度は避けて！

×安易な激励

- 「頑張っていこうよ」
- 「元気だして」
- 「何とかなるよ」

×批判・否定

- 「あなたにも原因があるのでは？」
- 「考えすぎだよ」
- 「辛いのはみんな同じだよ」

×押しつけ

- 「命を粗末にしてはダメだよ」
- 「死ぬ気でやれば何でもできるから」



「こころの体温計」メンタルヘルスチェックをしてみませんか？

携帯電話やパソコンを利用して、気軽にストレスや落ち込み度をチェックできます。
質問に答えると、あなたのこころの健康状態を教えてください。



【本人モード】ご自身でこころの状態をチェックできます。

【家族モード】ご家族や友人など、身近な方が心配な時は、家族モードをご利用ください。

【赤ちゃんママモード】赤ちゃんを育てているお母さん向けです。

【ストレス対処タイプテスト】あなたのストレス解消法はどのタイプ？

【アルコールチェックモード】飲酒が心にどんな影響を与えているかが分かります。

▶ URL <https://fishbowlindex.jp/namegata/>

▶ 携帯電話で、右のQRコードをご利用ください。



悩みを抱えている方へ

相談先一覧

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか。
悩みごとや困ったことは、ひとりで抱え込まず、誰かに話してください。

相談窓口名称	電話番号	相談時間等
いばらきこころのホットライン	平日 ☎029-244-0556 ※祝祭日および年末年始を除く	9:00～12:00 13:00～16:00
	土・日曜日 ☎0120-236-556 ※年末年始を除く	
よりそいホットライン	☎0120-279-338	毎日 24 時間
いのちの電話 (つくば)	☎029-855-1000	毎日 24 時間 ※今般の状況により、深夜対応は受けられない こともありますので、ご了承ください。
いのちの電話 (水戸)	☎029-350-1000	
子どもホットライン (18歳までの方)	☎ 029-221-8181 FAX 029-302-2166	毎日 24 時間

SNS やチャットによる自殺防止の相談ができます

「生きづらびっと」

ID 検索 @yorisoi-chat

相談日時：月・火・木・金・日【17:00～22:30】

水【11:00～16:30】

※最終受付は、終了 30 分前まで

▶ QRコードを読み
取ってください

