

こころのセーフティネットワーク ニュースレター No.8

『こころのセーフティネットワーク』では、
那須烏山市と那珂川町の住民のみなさまや
関係機関が協力し合い、
自殺予防・こころの健康づくりを推進しています。

平成 28年 3月発行

こころのセーフティネットワーク事務局
(栃木県烏山健康福祉センター)
那須烏山市中央 1-6-92
0287-82-2231

平成27年度こころのセーフティネットワークの活動の一部をご紹介します。

普及啓発

- 全国では、10代から30代の死因の第1位が自殺であることから、
烏山高等学校、馬頭高等学校の学生さんを対象に、自殺予防をよびかけました。
- 那須烏山市と那珂川町では、他の市町に比べて高齢者の自殺が目立つことから、
高齢者やその家族を対象に、自殺予防をよびかけました。
- 南那須医師会では、地域の医師を対象に自殺の現状やこころのセーフティネットワークの
活動について説明をしました。
- 福祉まつりでは、来場者にニュースレター等を配布しました。
- 身近な相談窓口を掲載したパンフレットを作成しました。

知ってほしい 自殺のこと

全国では若者の自殺がなかなか減りません。また、私たちが暮らす那須烏山市や那珂川町は、60歳以上の方の自殺が多いという特徴があります。

自殺は、誰にも起こる可能性があります。

「健康問題」、「経済・生活問題」、「家庭問題」、「勤務問題」など、いくつもの要因が積み重なっての結果なのです。

けっして誰かのせいではないのです。

「疲れているのに眠れない...」「夜中に目を覚ましてしまう...」そんなことありませんか？この状態が2週間以上毎日続くときは、こころの病気のサインかもしれません。

「だかだか眠れないくらい」と思わず、早めに相談してください。

なぜなら、こころの病気は自殺との関係が深いからです。

こんなサインありませんか

気分が沈む、めまい、食欲がない、味が分からない、自分を責める、死にたくなる、寝つきが悪い、途中で起きてしまう、早うたがしめない、朝起きられない、集中できない、記憶力低下、やる気が出ない、興味を持たない、涙もろい、寂しい、下痢、やせた、耳鳴り、吐き気、だるい、疲れやすい、頭痛、便秘、不安、耳鳴り、下痢、やせた

抱え込まずにご相談ください

誰かに相談することは恥ずかしいことではありません。うまく聞せなくても大丈夫です。まわりの方からの相談も可能です。秘密は守ります。

お近くの相談窓口 那須烏山市・那珂川町版

こころの悩み相談

- 那須烏山市の電話 毎日24時間
☎0287-643-7830
- 那珂川町の電話 毎日15:00~21:00
☎0287-44-0783
- こころのダイヤル
☎0287-673-6341
月～金曜 9:00~17:00
(夜2・4本線 9:30~11:30は通話料別添付)
- 那須烏山健康福祉センター
☎0287-82-2231
- 那須烏山市 健康福祉課 (健康福祉センター)
☎0287-88-7110
- 那珂川町 健康福祉センター (65才までの方) ☎0287-86-2161
☎0287-86-2161
月～土曜 9:00~17:00 月曜休診

法務相談 (多摩裁判所など)

- 弁護士による無料法律相談
☎0287-88-7881
- 法テラス栃木
☎0287-3383-6395

自殺遺族の相談

- お亡くなりになった方「こもれび」
☎0287-643-7830
- こもれび会へお亡くなりになった方の遺族の方へ
☎0288-22-3598

詳しく知りたい方はこちらへ
【QRコードをクリック】

詳しく知りたい方はこちらへ
【QRコードをクリック】

お近くの相談窓口を
紹介しています。
QRコードをクリック

**「こころを救う」
が、命を救う**

平成28年3月発行
こころのセーフティネットワーク事務局
(栃木県烏山健康福祉センター)

こころのセーフティネットワークでは、
生活や健康相談が無料・わかりやすい、
自殺予防・こころの健康づくりを推進しています。

お近くの相談窓口を
紹介しています。
QRコードをクリック

研修会

『死にたいと言われたら～私たちにできること～』

東京自殺防止センター 所長 村 明子先生をお招きし、お話をうかがいました。

もしも、誰かに「もう死にたい」って言われたら…。
あなたならどうしますか？

友人や家族に突然死にたいと言われたら、「そんなこと言わないで」とか、「何て反応したらいいんだろう」と思うかもしれませんが、まずは『死にたい気持ちがある』ことを受け止めることが大切です。今まで誰にも話せなかった苦しい気持ちを、安心して話せるように支えることが大切です。

そして、「死にたくなっているの？」と尋ねてみてください。『そんなこと言ってもいいの？』『自分のせいで死んでしまうのではないか？』と、心配に思うかもしれませんが、「死にたい」という言葉には…「死にたい 助けて！ 生きたい」「死にたい、けど生きたい 生きられるなら、生きたい…」などの気持ちが隠れていることがあるのです。

まずは相手の話に耳をかたむけてみてください。

NPO 東京自殺防止センター

☎03-5286-9090

年中無休 夜8時から翌朝6時まで

毎週火曜は夕方5時から翌朝6時まで

研修会

『発達障害について』

Office 夢風舎 土屋 徹先生をお招きし、お話をうかがいました。

発達障害をもつ方は、コミュニケーションや対人関係が苦手なことがあります。社会との接点が増えたり、人との交流の機会が増えることにより、ストレスが増大し、うつ病や不安障害（強迫性障害や神経症）や自傷行為などを抱えてしまうこともあるのです。

ご本人が辛いだけでなく、家族も辛いことがあります。本人を心配するあまり「どうにかしなきゃいけない」と考え込んでしまうこともあるかもしれません。

本人の行動や態度は、『マイペース』とか『変わった人』と誤解され、敬遠されることも少なくありません。例えば、自閉症の人たちのなかには、人混みや大きな音、光などの刺激を苦手とする人が多くいます。そのような刺激による不快感を大きくしないよう、安心できる環境をつくることも大切です。周りの人にこうした理解があると、本人や家族も少し楽になることもあるかもしれません。

ひとりひとりの特性に応じて配慮したり、周りの関わり方もとても大切です。

Office 夢風舎

フリーランス ナース&ソーシャルワーカー

tuchi-t@nifty.com

これまでのこころのセイフティネットワークの活動(NO1～NO7までのニュースレター)は、
烏山健康福祉センターホームページでご覧になれます。