



気づいてください! からだとこころの 限界サイン

心配事や悩み事は誰にでもありますが、一人で抱えていると心が疲れてくるものです。身近な人がちょっと元気がないように見える時あなたは どうやって声をかけていますか?

ひとりひとりが
ゲートキーパー



*ゲートキーパーとは、直訳すると「門番」。役割は「生きることを支援すること」。自殺の予防には身近な人の気づきが必要です。周囲に気になる人がいたら声をかけてください。そして相談先を勧めてください。

あなたの周囲にこんな方はいませんか?

- 以前と比べ表情が暗く元気がない
- これまでよりも口数が少なくなった
- 人との交流を避けるようになった
- 体調が悪いと話すことが多くなった
- 飲酒量が増えた
- 遅刻や早退、欠勤が増えた

気分が落ち込んでいる時、本人から周囲へ相談することはなかなかできません。家族や友人など身近な人がいつもと違うな…と感じたらまず声をかけてみてください。



何かお困りのようですね、どうされましたか?

ところで、夜はよく眠れますか?



元気がないように見えますが、何かありましたか?

相談できる所がありますよ。



そして、その方の話をよく聴いてください。アドバイスするよりも、その人の気持ちを十分に聴くという姿勢が大事です。話を聞いてみて、

- 1 眠れない(途中で目が覚める、朝早く目が覚める)
- 2 食欲がない
- 3 気分が落ち込む
(朝がひどく、夕方になると少し楽になる)

などの体の不調や飲酒量の増加などに気づいたら、率直に心配している気持ちを伝え、医療機関や保健所に相談するよう勧めてください。

早めに気づき、治療することが大切です。

※上記の症状が2週間以上続いている時は危険信号!

寝酒について



睡眠は、からだやこころの疲れをとるために欠かせません。ところが、「睡眠で休養がとれていない」と感じる人は多いようです。なかなか眠れないと感じるとき、どんな工夫をしていますか？

「寝つきをよくするため」に、お酒を飲む人も少なくないようです。睡眠薬を飲むよりも手軽な方法かもしれませんが、お酒は飲みすぎるとからだやこころに悪影響が出てしまうもの。上手に付き合うコツを知っていると良いですね。

人それぞれに違いもありますが、お酒を飲むと本当によく眠れるのでしょうか？ 不眠やうつとお酒の関係について、話を聞いてみませんか。

講演会を行います

「お酒を飲むとよく眠れる？
～不眠とうつ、お酒と上手に付き合うコツを知りましょう～」

日時：平成23年3月10日（木曜日） 午後2時から4時

場所：池袋保健所 3階 講堂

講師：独立行政法人国立精神・神経医療研究センター 赤澤 正人 氏

定員：30名（先着順）※2月15日よりお申し込み受付

費用：無料

申込：電話にて ☎03-3987-4174

中央図書館に、 特別展示・特集コーナーを 設けます。

期間：3月1日から27日

図書：睡眠やこころの健康に関する図書を集めています。

「ストレス解消のコツ」や「心地よい睡眠のススメ」等のリーフレットも置いてあります。ご自由にお持ちください。ぜひこの機会に図書館に足を運んでみてください。

配布しています



各相談連絡先を掲載したメッセージカードやリーフレットを作成し、区のイベントや関係機関に配布しています。

生きていくことがつらくなったとき
～生きていくうえで悩み事がでてくるのは当然です。ひとりで抱え込まないでください。相談してください。（相談は匿名です）あなたがいびくになると、話し手がいるのを忘れないでください。

東京都の自殺者の状況（2005～2010年度）

ご相談ください

保健所では、区民の方の様々な精神保健福祉に関わる相談をお受けしています。

- **こころの相談**… 毎月1回、精神科医師による相談（長崎健康相談所は隔月）予約制です
- **家族のための家族問題相談**… 毎月1回、精神保健福祉士による相談（池袋保健所のみ）予約制です
- **随時保健師等の相談**…（お申込み）池袋保健所健康推進課 ☎3987-4174
長崎健康相談所 ☎3957-1191



| その他の相談先 | 相談内容 | 電話番号 | 開設日時 |
|----------------|----------------|--------------|----------------|
| いのちの電話 | さまざまな心の相談 | 03-3264-4343 | 24時間年中無休 |
| 東京自殺防止センター | 自殺を考えている人の電話相談 | 03-5286-9090 | 20時から6時 年中無休 |
| 東京都自殺相談ダイヤル | こころといのちのほっとライン | 0570-087478 | 14時～21時半 年中無休 |
| 東京都立精神保健福祉センター | こころの電話相談 | 03-3842-0946 | 月曜から金曜 9時から17時 |

東京都では、9月と3月を自殺対策強化月間として、「自殺防止!東京キャンペーン」を展開しています。



【特別相談の実施】

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| 東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～ 3月7日～13日 14:00～翌朝6:00 (受付は翌朝5:30まで) 0120-270556 (フリーダイヤル) | 自殺予防いのちの電話 3月10日 8:00～翌朝8:00 0120-738-556 (フリーダイヤル) | 48時間特別相談 3月12日・13日 6:00～翌朝6:00 03-5286-9090 (東京自殺防止センター) | 自死遺族のための電話相談 3月7日～9日 10:00～22:00 03-5988-7778 (全国自死遺族総合支援センター) 3月10日～13日 10:00～22:00 03-3796-5453 (グリーンケア・サポートプラザ) | 多重債務110番 3月7日・8日 9:00～16:00 03-3235-1155 (東京都消費生活総合センター) |
|--|---|--|---|--|