

3月は「自殺対策強化月間」です

3月は進学や就職、転職など、生活環境が大きく変動することが多い時期です。そのため、年間月別自殺者が多くなる傾向にあります。

自殺は、その多くが「防ぐことのできる社会的な問題」であり、健康や家族の問題などさまざまな要因が重なり起こりうる「追い込まれた末の死」とされています。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現のためにも、互いに支え合う気持ちを持つことが大切です。



■ こころとからだのサイン

生活環境が大きく変動する時期は、心と体にとってストレスとなることもあります。心の健康を保ち続けるために、心と体のサインに気づきましょう。

〈からだのサイン〉		〈こころのサイン〉
<ul style="list-style-type: none"> □ 肩こり・頭痛・腹痛・腰痛などが起こる □ 寝つきが悪くなる □ めまいや耳鳴りがする 		<ul style="list-style-type: none"> □ 不安や緊張が高まってイライラしたり怒りっぽくなる □ 気分が落ち込んでやる気なくなる □ 人づきあいが面倒になって避けようとする

■ ストレスサインに気づいたら ～早めのセルフケアと生活習慣を整えよう～

ストレスサインに気づいたら、休息をとったり、気分転換をしたりするなど、早めにセルフケアすることがストレス解消を促し、不調の予防につながります。また、毎日の生活習慣を整えることで、ストレスを上手にコントロールすることもできます。まずは、できることから始めてみましょう。



毎日15分は体を動かそう



リラックスできる時間をつくろう



1日3食、栄養バランスのよい食事をとろう



快適な睡眠時間を確保しよう

それでもこころの不調が続いたときは、ひとりで抱えこまずに、専門医に相談してみましょう。また、公的機関の電話相談やSNS相談などもぜひご利用ください。右記のQRから相談サイトへ移動できます



▲「あなたの声を聞かせてください」



▲「こころの耳」