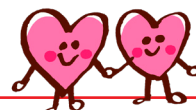


3月は「自殺対策強化月間」です



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」といわれています。

「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。

■ 心とからだのサイン

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〉
<input type="checkbox"/> 肩こり・頭痛・腹痛・腰痛などが起こる <input type="checkbox"/> 寝つきが悪くなる <input type="checkbox"/> めまいや耳鳴りがする	<input type="checkbox"/> 不安や緊張が高まってイライラしたり怒りっぽくなる <input type="checkbox"/> 気分が落ち込んでやる気がなくなる <input type="checkbox"/> 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 ～毎日できる「セルフケア」を取り入れよう～

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。こころの不調が続いたときは、ひとりで抱え込まずに、専門医に相談してみましょう。また、公的期間の電話相談やSNS相談窓口などを利用しましょう。

言葉にしたら、気持ちが少し軽くなった。



匿名でも大丈夫です。話したくないことは話さなくて大丈夫です。SNSでも電話でも大丈夫です。ひとりで抱え込まないで、その思い、聞かせてください。


相談窓口はこちら 

まもろうよこころ

検索



 いのちを支える

 厚生労働省