



主な内容

- 2……体育協会いきいき教室、学校体育施設等利用団体募集
- 3……国津の杜の行事、広報なばりメールサポーター
- 4……移動図書館「やまなみ号」、ボランティアガイドと歩こう

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp 🌐http://www.city.nabari.lg.jp

## ③つなぎ

早めに専門家に相談するように促す。

心の病気が疑われるときは、早めに医療機関や相談機関などの専門家への相談が大切です。

### 相談窓口

- 健康相談 健康支援室 ☎ 63-6970  
◎電話相談は平日随時受付
- こころの健康相談  
伊賀保健福祉事務所 ☎ 24-8076  
3月25日(水) 午後2時~4時 (要予約)
- 自殺予防・自死遺族電話相談  
三重県自殺対策情報センター  
☎ 059-253-7823 毎週月曜日  
午後1時~4時 ※祝日の場合は火曜日
- 三重いのちの電話(注)  
三重いのちの電話協会  
☎ 059-221-2525 毎日午後6時~11時



# 3月は自殺対策強化月間 大切な人を守る

人の命は何ものにも代えがたいものです。しかし、自殺者は後を絶ちません。自殺の多くは、健康問題、社会的・経済的問題、職場・学校・家庭の問題など、さまざまな悩みを抱えて心理的に追い込まれた末のものです。今号では、日本精神神経学会専門医で上野病院院長の平尾文雄さんに、大切な人を守るためにどのように接し、関わっていくかを伺いました。

健康支援室 ☎ 63-6970

## ④見守り

温かく寄り添い、じっくりと見守る。

身近な人に悩みを聞いてもらうことは、自殺を考えた人がそれを乗り越えるために必要なことです。専門家と連携した後も相談に乗ることを伝えましょう。

### メンタルパートナー養成研修

自殺予防の正しい知識を持ち、身近な人の変化に気づき、相談窓口へつなぐ役割が期待される人を養成する研修(基本30分程度)  
対象 10人以上のグループ  
申込 市役所1階健康支援室または各まちの保健室へお問い合わせください。

## ①気付き

家族や仲間の変化に気付く。

さまざまな悩みを抱えることで、精神面だけでなく日常の行動にも変化が見られることがあります。次のようなサインを数多く確認できる場合、自殺の危険が迫っています。

### 自殺のサイン(自殺予防の十カ条)

- ▼うつ病症状に気を付ける
- ▼原因不明の体調不良が長引く
- ▼酒量が増す ▼安全や健康が保てない
- ▼仕事の負担が急に増える
- ▼職場や家庭でサポートが得られない
- ▼本人にとって価値あるもの(職・家族・財産など)を失う ▼重症の体の病気にかかる
- ▼自殺を口にする ▼自殺未遂におよぶ  
(厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」)

## ②傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

サインに気付いたときは声掛けをし、様子を聞いてみるのが大切です。心配しているというメッセージを伝えましょう。

### 声掛け・傾聴のポイント

- ▼声掛け例:「眠れてる?」「元気がないけど大丈夫?」「力になれることはない?」
- ▼話せる環境を作る(自らも心の準備)
- ▼考えを否定したり、安易に励ましたりしない
- ▼悩みを真剣な態度で誠実に受け止め、相手のことを尊重して、感情を否定しない
- ▼これまでの苦勞をねぎらう

「あなたは掛け替えのない存在」と伝え続けてください。自殺者、自殺未遂者の約8割は何らかの心の病気であるという研究結果があり、その多くを占めているのがうつ病です。うつ病になった人は、物事を否定的にしか捉えられなくなり、周囲が自分を「見下している」と思ったり、中には極端な視野狭窄になり「自殺以外に方法がない」と感じたりすることもあります。大切な人の命を守るためには、「孤独にさせない」「掛け替えのない存在であることを伝え続ける」ことが大切です。また、うつ病も体の病気と同じように早く治療することが早い回復につながります。本人が受診を固く拒むようなときは専門家に相談してください。最後にもう一つ覚えておいてほしいことがあります。それは予防法と治療法は違うということです。「気晴らしに出掛けよう」というのが、うつ病の予防としてはいいのですが、うつ病の治療としては逆効果です。高熱のときは、安静にするように、うつ病であれば、「ゆっくりしとき」と優しく声を掛けてあげてください。



上野病院 院長  
平尾 文雄さん

(注) 三重いのちの電話は、フリーダイヤルやナビダイヤルを使った相談もあります。