



日本における自殺者数は、平成10年以降、14年連続で毎年3万人を超えていました。ここ数年はやや減少していましたが、先進国の中では依然として多く、大きな社会問題となっております。また、千葉県の上自殺者数は、全国でも上位にあります。

リストラ、過重労働、社会的孤立、健康問題などが重複し、過度のストレスが長く続くと、うつ病などの精神疾患を引き起こして自殺にまで追い込まれる場合もあります。あなたや周りの人が心身共に追い込まれた状態に陥っていないでしょうか？

◆サインに気づいて！
ストレスが蓄積すると、次のような心身の異変が起こります。

※身体面の異変
頭痛、肩こり、動悸、不眠、食欲不振等

※心理面の異変

イライラ、不安感、無気力、疲労感、抑うつ感、集中力の低下等

※行動面の異変

過食、深酒、遅刻・欠勤、人づきあいを避ける等

ストレスがあふれる前に少しずつ吐き出し、ためすぎないように心掛けましょう。そして、様々な悩みは一人で抱えずに、周囲の人や下記相談窓口にご相談しましょう。うつ病が疑われる場合は、医療機関や健康福祉センターにご相談ください。

※うつ病自己チェック

- ① 次の5項目のうち、2つ以上が2週間以上毎日続き、生活に支障があると該当します。
- ② 毎日の生活に充実感がない
- ③ 今まで楽しめたことが楽しめない
- ④ 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる
- ⑤ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑥ わけもなく疲れたような感じがする

◆周囲の人々ができること

話をよく聞き、一緒に考えてくれる「ゲートキーパー」がいることは悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

※ゲートキーパーの役割

気付き 家族や仲間の変化に気づき、声をかける

傾聴

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

見守り 温かく寄り添いながら、じっくり見守る

身近な方々のこのころのSOSが聞こえたら、まずは声をかけてみませんか。

《相談窓口》

●千葉いのちの電話

☎043(227)3900

●長生健康福祉センター

☎(22)5167

●茂原市役所（市民相談・無料法律相談・消費生活相談・地域包括支援センター）

☎(23)2111

※その他詳しい相談機関については、市公式ウェブサイトをご覧ください。

お問い合わせは、保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

文芸コーナー

チョコレート半分

時女 礼子

放課後

私は黒板いっぱいチョコレートを走らせた遊ぶことが好きだった
鬼ごっこをして遠まわり木登りをして子猿の気分ある日
ポケットの中から
つかいかげのチョコレート半分が出て来た
あの時のチョコレートだ・・・
うっかりそのまま持ち帰ってしまった

山の上の小学校まで徒歩40分
今日中に返さなくちゃ・・・
早く返さなくちゃ

私は家をとび出た
必死で坂道を登り 階段を駆け上り
やっと小学校が見えてきた

2年2組の教室のドアを開け
あった場所にそっと戻した
黒板が妙に大きく見えた瞬間だった

◎選評 斎藤正敏

幼かった日の思い出が、生き生きと蘇ってきます。遠い日の出来事ですが貴重な体験ですね。



●偶数月は「俳句・短歌・川柳」を、奇数月は「詩」を掲載しています。

●投稿は楷書でお願いします。

※詩の原稿送付先（直接選者）へ 〒297-0032 茂原市東茂原7番地 斎藤正敏宛。

「広報もばらの詩」と朱書きしてください。原稿は30行以内でお願いします。