

みんなで守ろう 大切な命

ご存知ですか？

3月は自殺対策強化月間です

1年間で自殺が一番多い3月を、国は「自殺対策強化月間」と定め、自殺予防の取り組みを強化してきました。

取り組みを強化してからは、毎年少しづつ自殺者の数は減っており、平成24年度は15年ぶりに3万人を下回りました。茂原市においても、昨年度より減少しています。

◆自殺の原因・動機って何？

平成22年度の内閣府経済社会総合研究所の自殺統計によると、原因、動機が確定できたものでは、健康問題が46・5% 経済・生活問題が22・5% 家庭問題が13・8% 勤務問題が8・5%の4つが上位を占めています。

自殺の原因は様々な要因が複雑に重なり合っていると考えられますが、健康問題を抱えている人は半数近くを占めています。このような様々な原因から心と体に不調が現れて自殺に追い込まれてしまう

ことになります。

◆あなたの大切な人、こころが疲れていませんか？

- ★ 口数が減った
- ★ イライラしている
- ★ 付き合いが悪くなった
- ★ 気弱な言動が目立つ
- ★ 体調不良が続いている
- ★ 食欲がない
- ★ 仕事に身が入らない
- ★ ミスが増えた
- ★ 「いつもと違う」「元気がない」という変化が早期発見のポイントです。少しでも気になったら、一歩勇気を持って声をかけて見ませんか。

◆声かけの例

- 「なんだかつらそうだけどどうしたの？」
- 「何か悩んでいる？良かったら話して」
- 「元気がないけど、大丈夫？」
- 「眠れていますか？（2週間以上つづく不眠はうつつのサイン）」

◆声かけをした後は、どうしたらよいの？

気になっっている人が話をしてくれたら、表面的な励ましはせずに、本人の気持ちに尊重し、じっくり話に耳を傾けましょう。
そして早めに専門家に相談するように勧めましょう。
こころの病気も体の病気と同じで早く気づき適切に治療することが悪化を防ぐことになります。
専門家につなげた後も暖かく寄り添いながらじっくり見守ることが大切です。

《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 ☎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） ☎2111

その他くわしい相談機関については、市のホームページをご覧ください。

お問い合わせは、茂原市保健センター

☎(25)1725へ。



文芸コーナー

冬の待合室

山本明美

ねエあの人今日も一人だよ
車椅子で大変なこと
あの年で気の毒だね
隣の家じゃあ嫁を外したってき
年寄りには苦労だよ
病院はいつ来ても嫌だね
少ない年金で支払いがねエ
家族がまとまってりや良いさ
倅は嫁の言いなりだよ
付添ってもらいたいさ
待ってらんないじゃない
命かかってるんだよこっちは
待合室のあちこちで
お年寄りの声がある
自分ももう若くはないけれど
彼や彼女たちより少し若い
年を取ってくれば
体調が悪くなるのは仕方ない
誰にも確実に老いは来る
同じ年頃のお友達
病院に来る度に
一人また一人増えるお友達
一時お互いに愚痴り合い
日頃の憂さを晴らして帰る

◎選評 斎藤正敏 病院の待合室。現代社会の縮図をみるようですね。待合室のあちこちから聞こえる老人たちの声。病んでもなお健やかな声が聞こえればいいですね。

- 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。

