

3月は自殺対策強化月間



いのち
支える

見逃さないで！こころのSOS

ストレスの多い現代社会では、心身に様々な影響を与え、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？

★周囲の人々ができること

ゲートキーパーとは自殺の危険を示すサインに気づき、悩んでいる人に気づいて声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る存在です。詳しくは、[厚生労働省 ゲートキーパー 検索](#)

★みんなで参加！ゲートキーパー養成講座

市では、自殺や精神疾患についての正しい知識や、自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法について、出前講座としてゲートキーパー養成講座を実施しています。詳しくは、保健センターへ。



▲保健センター職員による出前講座の様子

うつ病自己チェック

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疑われます。

- ①毎日の生活に充実感がない
- ②今まで楽しめたことが楽しめない
- ③以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる
- ④自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする

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
- 茂原市保健センター ☎(25)1725

その他詳しい相談機関については、市ウェブサイトをご覧ください。

文芸コーナー

花と虫と私と

金網あき子

そんなに じいっと見ないでよ
オレ わるいことしたのかなあ
おばあちゃんの作った大事な花
の蜜を
ごちそうになつたけど・・・
許して ごめんなさい
まだ許してくれないの？

そうじゃないの 花も友だちが
欲しいと
言っていたから 喜んでるん
だよ
いつまでも遊んでおゆき
みんな ひとりぼっち
花も 私も 虫たちも
それでも みんな一所懸命生き
ている
大切な今日を生きている
虫さん ありがとう
今夜は 寒くなりそうだ
花の懐に入って
どうぞ
泊っておゆきなさい

◎選評 斎藤正敏

花の蜜を求めて庭にやってきた虫に話しかける作者です。優しい心根が庭の一隅を照らしています。

- 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。作品・氏名にふりがなをふってください。

※俳句、短歌、川柳の原稿送付先
〒297-8511 茂原市道表1番地 茂原市役所秘書広報課宛「文芸コーナー」と朱書きしてください。

