

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

自殺の原因は決して一つではなく、さまざまな要因が重なり合い、心身ともに追い込まれた末におこるものです。茂原市では、毎年20人前後の方が自殺によって命を落とされています。あなたや周りの人は心身ともに追い込まれた状態に陥っていないでしょうか？

## こころのサインに気付いて

さまざまなストレスにより心身の異変が起こります（不眠・抑うつ感など）。普段からストレスをためすぎないように心がけ症状が重くなったら早めに相談しましょう。

## 周囲の人々ができること

身近な人の様子が「いつもと違う」と気づいたとき、何らかの気になるサインがあったとき、一人ひとりにできることがあります。

気づき：家族や仲間の変化に気づき、声をかける

傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

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

## みんなで参加！ゲートキーパー養成講座

市では、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「ゲートキーパー（命の門番）」を養成する講座を実施しています。詳しくは、保健センターへ。

## 相談窓口

ひとりで悩まないで、誰かに話してみませんか？

### ●こころの健康相談（予約制）

保健センターでは、自殺対策強化月間に合わせて、精神保健福祉士による相談を実施します。

日程 3月7日(木)、14日(木)、22日(金)、28日(木)

時間 各日9時30分～、10時45分～、  
13時15分～、14時30分～

お申し込み・お問い合わせは、  
保健センター ☎(25) 1725へ。

●千葉いのちの電話 ☎043(227)3900

●長生健康福祉センター ☎(22)5167

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。



## お墓参り

父は広大な霊園の中で我が家の墓を  
探す為必ず迷った

時女 礼子

兄も同じく今だに迷っている

手桶を持って右往左往

所在地の番号はあるが分かりにくい

目印らしいものもない

ひしゃくで墓石にかける水

その時の穏やかで優しい自分

お線香の煙と生花の香りが漂う中

手を合わせ目を閉じる

祖父母と両親の笑顔だけが臉に浮かぶ

帰り際に

「来てくれて有り難う」

と聞こえたような気がして振り返る

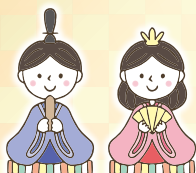
三月の風は冷たいが

私の心はとても清々しい

文芸コーナー

◎選評 斎藤正敏

お墓参りの様子が的確に描かれています。穏やかで優しい気持ち。御先祖様に手を合わせる作者です。



●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。

※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。