

見過ごさないで

大切な人の悩み

3月は自殺対策強化月間です

日本では、平成23年まで14年連続で自殺者が3万人を超えていました。平成24年には3万人を下回りましたが、先進国の中では自殺率が高い国のひとつです。千葉県の自殺者は年間1300人ほどで、交通事故死亡者数の約4倍です。

自殺は心理的に追い込まれた末の死であるといわれています。自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発していることが多いので、誰かが手を差し伸べることで防げる可能性があります。

◆あなたの大切な人の様子がいつもと違いますか？

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、このような状態が長引いている方はいませんか。

借金、死別体験、過重労働、配置転換、昇進、引越、出産など、生活の「変化」は悩みの大きな原因となります。

◆あなたはいくつ知っていますか？ ～自殺予防の10カ条～

次のようなサインに多く当てはまった時は、自殺の危機が迫っている場合があります。

1 うつ病の症状がでている
(気分が沈む、長引く不眠等)
2 原因不明の身体の不調が長引く
3 酒量が増す
4 安全や健康が保てない
5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする
6 職場や家庭でサポートが得られない
7 本人にとって価値あるもの(職、家族等)を失う
8 重症の身体の病気になる
9 自殺を口にする
10 自殺未遂に及ぶ

◆悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみませんか？

声かけの5つのステップ
① こころの支援「りはあさる」
② リスク評価
③ 「消えてしまいたい、死にたい」と思っていますか」とはつきりと尋ねてみましょう。

④ はんだん・批評せずに聴く

どんな気持ちなのか共感の姿勢で寄り添いましょう。

⑤ あんしん・情報を与える

現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療の必要な状態であることを伝えましょう。

⑥ サポートを得るように勧める

心療内科や精神科を受診するように勧めましょう。

⑦ セルフヘルプ

家族などの身近な人に相談することを勧めましょう。
(内閣府HP・誰でもゲートキーパー手帳より引用)

《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、市のホームページをご覧ください。

お問い合わせは、

市保健センター

☎ 25) 1725、FAX 25) 1865へ。



文芸コーナー

隠し事

山本 明美

誰にでも一つ二つはあるだろう人には言えないこと言いたくないこと知られたくないこと
そんな日があったことそんな時を過ごしたこと忘れてしまいたいこと全て消滅させたいこと
分かっていてそんなこと所詮無理こうして考えていることが何よりの証拠
心の奥の奥探れば記憶がある自分が生の中に居る内は隠し事も消えない
忘れた振りを極め込むせめて記憶が誰にも気付かれぬよう細工箱の中へ閉じ込めてしまおう

◎選評 斎藤正敏

隠し事の一つ二つは誰にもある事です。問題は人には言えないことを生きる糧にしていくかどうかでしょう。真摯に失敗に向きあう作者です。

●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。

※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。