

# 見逃さないで！ こころのSOS 3月は自殺対策 強化月間です

過度のストレスが長く続くと、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。

## サインに気づいて！

- ◆**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

これらの異変は、ストレスの蓄積が許容量に近づいているサイン。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。

## うつ病自己チェック

次のうち2つ以上が2週間以上毎日続き、生活に支障があるとうつ病の可能性があります。

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

## 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。

## 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**＝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
- 身近な方々のこころの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

●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



※その他くわしい相談機関については、市のウェブページをご覧ください。

お問い合わせは、保健センター  
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

## 暮らしとこころの相談会

借金などお金の問題、生活、雇用、こころの問題全般について弁護士と臨床心理士・精神保健福祉士らが相談をお聞きします。お気軽にご来場ください。

日時：3月12日㊤ 13時～16時

場所：東部台文化会館

※相談無料、予約不要

お問い合わせは、千葉県弁護士会 ☎043(227)8431

## 文芸コーナー

### 日日

油で汚れたレンチフード  
いつも 御苦労さま  
一人泣きながら磨く

山本 明美

ウッドデッキの端のはし  
こぼれて芽吹いた朝顔  
二葉をそうつと引き抜いて  
おわびに大きな鉢の中  
光も水も栄養も  
今日からたくさんあげる  
いままで気づかずごめんね

愛犬ボス君の位牌  
毎朝フランネルの布で拭く  
一緒に過ごした日日が懐かしい  
窓の下  
いつも電車が行き来する  
一番電車は五時五分  
最終電車は十二時三十分  
忙しいね  
よく働くね  
電車も人間も

目の前の竹林から青い風  
胸一杯吸いこんでこの刹那を生きる  
過ぎていく今が  
またひとつ 私の記憶になる

◎選評 斎藤正敏

何気なく過ぎていく日日ですが、その何気なさの中に諸々あるのですね。多くの人はこんなふうに健気に日日を生きていくのです。

- 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。

