

見逃さないで！ こころのSOOS 3月は自殺対策 強化月間です

日本における自殺者数は、働き盛りの中高年男性層に多く、若年層では死因の1位となっており、深刻な問題となっています。

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。

自殺問題は、もはや人ごとではありません。

◆サインに気づいて！ストレスの蓄積による心身の異変

- ① 身体面の異変 Ⅱ 頭痛、肩こり、動悸、不眠、食欲不振等
- ② 心理面の異変 Ⅱ イライラ、不安感、無気力、疲労感、抑うつ感、集中力の低下等
- ③ 行動面の異変 Ⅱ 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。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つくうに感じる
- 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

◆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

- ・ 気づき Ⅱ 家族や仲間の変化に気づき、声をかける
 - ・ 傾聴 Ⅱ 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
 - ・ つなぎ Ⅱ 早めに専門家に相談するよう促す
 - ・ 見守り Ⅱ 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SOOSが聞こえたら、まずは声をかけてみませんか。

いのちを支える



《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、市ウェブサイトをご覧ください。

お問い合わせは、保健センター

☎ (25)1725、FAX (25)1865へ。

献血にご協力をお願いします

日時=3月7日(火)

10時～11時45分、

13時～16時

会場=中央公民館

主催=茂原市献血推進協議会

お問い合わせは、健康管理課(2階)

☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

文芸コーナー

女の哲学

金網あき子

人生の喜怒哀楽を人並に学んだつもりと思っていたら一つだけ学ばなかった哲学がある

私は花嫁になったけれど花嫁の母親にはなれませんでした娘を嫁がせる時の母親の気持ち母ごころとは 私には現実論よりも想像の世界です

大切に育てた花を突然他人に摘み取られるそんな心境でしょうか？

息子の嫁さんの母親の気持ちを想像しながら二人の世界に波風たてず穏やかに

異母心を大切にが私の哲学
今夜も遠い北の夜空にキラキラ星が輝いている

◎選評 斎藤正敏

花嫁にはなったけど、花嫁の母親にはなれなかったという作者ですが、息子のお嫁さんを通して母親の気持ちを学ぶのです。健気な生き方がみえるようです。

●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。

※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。

