

## 3月は

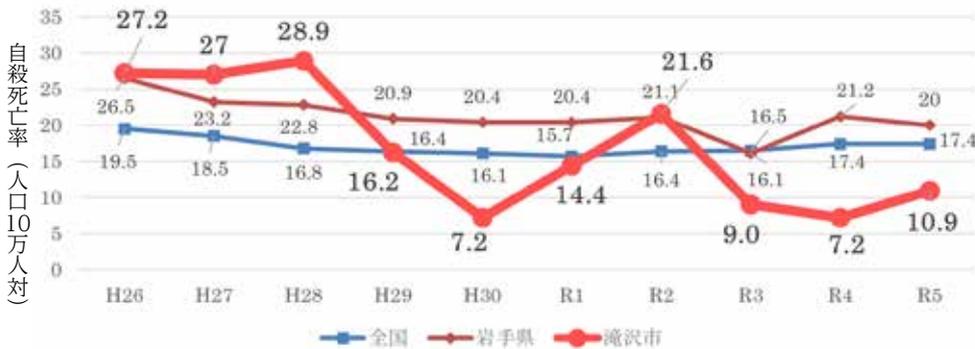
## 自殺対策強化月間

です

自殺対策基本法では、例年自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業や啓発活動を実施しています。市でも相談事業や啓発活動に重点的に取り組んでいます。

下図（出展：人口動態統計、県保健福祉年報）に示すとおり、令和5年の全国の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺死亡数）は17・4で、令和4年に引き続き高い状況です。市の自殺死亡率は増減を繰り返していますが、長期的に見ると減少傾向にあります。今後も手を緩めることなく自殺対策を推進していくことが重要です。

図 自殺死亡率の推移（人口10万対）



●心のSOSのサイン

心の病気は特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。心が不調に陥っているときには、次のようなサインが出ていることがあります。サインに気づき、早期に対処することが大切です。

- 【心理面のサイン】
  - ・気分の落ち込み
  - ・不安
  - ・興味関心の低下
  - など
- 【身体面のサイン】
  - ・疲れ
  - ・不眠
  - ・頭痛
- 【行動面のサイン】
  - ・食欲低下や過食
  - など
  - ・口数が少なくなる
  - など

●今悩みを抱えている人へ

眠れない、食欲が出ない、疲れが取れないなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があったりしていませんか。一人で悩みを抱えず、まずは誰かに相談してみることが重要です。下表の相談窓口にお問い合わせみましょう。

表 こころの健康など相談窓口一覧

相談窓口	受付日時など	相談内容	電話番号
市健康づくり課	月～金曜日（平日） 8:30～17:00	からだ・健康相談	☎ 656-6527
市基幹相談支援センター （地域福祉課内）	月～金曜日（平日） 8:30～17:00	こころの相談	☎ 656-6517
県県央保健所	月～金曜日（平日） 9:00～16:00	こころの相談	☎ 629-6574
こころの相談電話 （県精神保健福祉センター）	月～金曜日（平日） 9:00～18:00	こころの健康 アルコール、ギャンブルなどへの依存	☎ 622-6955
盛岡いのちの電話	月～土曜日 12:00～21:00 日曜日 12:00～18:00	こころの相談	☎ 654-7575

## ◇ゲートキーパーの役割◇

### ●気付く

悩みや不安を抱え、苦しんでいる人は、誰にも相談できずに孤立することで自殺へと傾いていきます。眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、いつもと違う様子はありますか。もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。

借金、死別体験、過重労働、配置転換、昇進、引っ越し、出産など生活の変化は悩みの大きな要因となります。一見幸せそうに見えても、本人は悩んでいる場合があります。

#### 【声掛けの例】

- ・眠れていますか？
  - ・どうしたの？ なんだか辛そうだけど…
  - ・何か悩んでいる？ よかったら話してね。
  - ・なんか元気がないけど大丈夫？
  - ・何か力になれることはない？
- など

### ●傾聴

これまで重ねてきた苦勞をねぎらい、安心して話せる雰囲気をつくりましょう。もし「死にたい」と打ち明けられても相手の感情を否定せず、相手に寄り添う姿勢で耳を傾けましょう。本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

### ●つなぐ

問題解決のためには、専門家の力も必要です。具体的な相談機関があることを伝え、適切な支援につなぐサポートをしましょう。

### ●見守る

傷ついた心が回復するには時間がかかります。うつ病の場合には再発するケースも多く、一進一退を繰り返しながら徐々に回復に向かっていきます。すぐに良くななくても、温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

参考：ゲートキーパー手帳（厚生労働省）

●一人一人がゲートキーパー  
ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付いき、声を掛けてあげられる人のことです。特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、優しく声を掛けてあげましょう。声を掛け合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるようになります。

ゲートキーパーは「変化に気付く」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割があります。どれか1つができるだけでも悩んでいる人にとっては大きな支えになるでしょう。

## 大切にしたい 女性の健康

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、国では毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。

### ●更年期について

40歳代半ばから50歳代半ばの閉経前後の約10年間を更年期と呼びます。この時期は、女性ホルモンの分泌が激減すること、火照りや多汗、目まい、イライラするなどのさまざまな症状（更年期症状）が起きます。特に症状が重く、日常生活に支障をきたす場合を「更年期障害」といいます。更年期症状が辛い場合は、婦人科へ相談してみましょう。

### 【主な更年期症状】

- ・顔が火照る
  - ・多汗
  - ・手足が冷えやすい
  - ・肩凝り
  - ・腰痛
  - ・息切れ、動悸
  - ・目まい
  - ・頭痛
  - ・疲れやすい
  - ・イライラする
  - ・気分の落ち込み
  - ・眠りが浅い
- など

●更年期症状を軽減させる方法  
◆火照りや多汗  
替えの下着を用意したり、扇子やタオルを持ち歩くようにしましょう。

◆イライラする  
深呼吸をしたり、読書や散歩などで気分転換を図りましょう。

◆肩凝りや腰痛  
風呂にゆっくり漬かったり、ストレッチをしましょう。

### ●更年期から増える病気

更年期では、女性ホルモンが減少する影響で、骨粗しょう症や動脈硬化、高血圧などの生活習慣病になるリスクが高くなります。更年期を迎えたら、規則正しい生活習慣を心がけ、年に一度は健康診断を受診するなど、健康への意識を高めましょう。



### ●問い合わせ

健康づくり課（☎ 656 - 6527）