

いきいき健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

自殺予防月間 眠れていますか？

こころの健康づくりには、自分の健康はもちろん、家族や友人など周りの人の「気づき」が大事になってきます。

自分や周りの方が、以下のような様子ではありませんか？

あなたの大切な人や身近な人が、最近こんなふうではありませんか？

出典：高橋祥友「新訂増補 自殺の危険」(金剛出版、2006)を一部改変

<p>突然泣きだしたりイライラを爆発させるなど、感情が不安定だ。</p>	<p>性格が急に変わったように見える。</p>	<p>身なりに構わなくなったように見える。</p>	<p>これまでに関心のあったことに対して興味を失ったように見える。</p>
<p>職場を無断欠勤したり、行方がわからなくなったりする。</p>	<p>交際が減り、引きこもりがちになった。</p>	<p>極端に食欲がなくなり、体重が減少したように見える。</p>	<p>よく眠れていないようだ。</p>
<p>さまざまな身体的な不調を訴えている。</p>	<p>近親者や知人の死亡を経験した。</p>	<p>アルコールや薬物を乱用している。</p>	<p>自殺をほめかしている。</p>

まずは「声かけ」が重要です



気づき・話しを聞く・相談先へつなぐことが大切です。