



## こころの健康づくりと自殺予防 <9月10日～16日は自殺予防週間です>

わが国では毎年2万人を超える方々が自殺により亡くなっている状況が続いており、先進国の中では高い水準にあります。また、自殺の原因・動機を見ると、「健康問題」が最も多く、次いで「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」「男女問題」「学校問題」「その他」と続いています。

### 夏休み明けに増える子どもの自殺について

夏休み明けに子どもの自殺が増える傾向があります。子どもにとって、夏休みなどの長期休業明けは、大きなプレッシャーやストレスを感じるなどの精神的動揺が生じやすくなります。彼らの変化を感じ、地域や家庭などで見守りを強化することが大切です。

#### ◆こどもたちへ

どんなしんばいでも1人でなやまず、かぞくや先生にはなしてみてください。

#### ◆周りの大人の方へ

悩んでいる子どもたちに気づき、声をかけ、話を聴いてあげてください。必要に応じて専門機関につなぎ、見守っていくことをお願いいたします。

☆心の健康づくりを推進するためには、自分自身がストレスに気づき、休養や気分転換等の「セルフケア」をして、早めに対処することが大切です。

### ●ストレスサインの例(その人特有のサインもあります)

#### 【こころのサイン】

活気の低下、イライラ、不安 など

#### 【からだのサイン】

体のふしぎの痛み、頭痛、食欲低下、不眠、目の疲れ など

#### 【行動のサイン】

仕事でのミス、ヒヤリハットの増加、飲酒量や喫煙量の増加 など

### ●自分にあつた「セルフケア」を見つけましょう！

- ・ストレッチをする
- ・趣味を楽しむ
- ・ゆったりお風呂に入る
- ・楽しく食べる
- ・歌う
- ・好きな音楽を聴く
- ・ウォーキングをする
- ・十分な睡眠をとるなど



### ●いろいろな相談窓口のご案内

野木町公式ホームページの検索ツールより「野木町相談機関一覧」で検索してください。