



保健師だより



こころの健康について考えてみましょう

日本では毎年約3万人が自ら命を絶っています。世界的にみても高い水準ですが、身近にいる大切な人の悩みに気づいたら、声をかけ、支え合うことが自殺の予防につながります。

「あれっ？いつもと違うな」と身近な人が身体面、精神面、行動面で気になるところはありますか？

身体面のサイン

よく眠れない
食欲がない
体調不良が続く

精神面のサイン

集中力がなくなる
表情が暗く、ぼんやりしている
意欲や興味の減退がみられる

行動面のサイン

遅刻、欠席しがち
周囲との交流を避ける
飲酒量が増える

ストレスなどが原因で起こるこころの病気は、自殺と関係が深いことがわかっています。自殺する直前の人の精神状態を調べたところ、大多数になんらかのこころの病気がありました。ところが、そのうち専門医の治療を受けていたのは2割に過ぎませんでした。こころの不調に早く気づいて適切に対処することは、いのちを守るためにとても重要なことです。

気づくことが大切です

大切な人や身近な人に、不眠やイライラ、気持ちの落ち込みなど「いつもと違う」様子が長引いていたら何か問題を抱え、悩んでいるかもしれません。

周囲からは喜ばしい出来事にみえても、本人にはこころの負担となっていることがあります。



話をきいてみましょう

◎良い聴き方

例	ポイント
「そうだったんだ」	悩みを真剣に受け止める
「つらかったね」「よく我慢したね」	相手の気持ちに寄り添い、ねぎらいの言葉をかける
「ちょっとお茶でもどう？」	相手が無理なく話せる環境をつくる
「元気がないから心配で」	心配していることを伝える

×悪い聞き方

例	ポイント
「そう重く考えなくても」	話をそらす
「それは思い込みだよ」	相手の言い分を否定する
「こうすればいいよ。絶対いいから」	一方的に説得する
「大丈夫だよ。なんとかなるって」	安易な解決策を提案し、単に励ます

一人で抱え込まない

悩み事は抱え込まないことが大切です。悩んでいる本人はもちろん、相談された人もわからないことや迷っていることがあったら専門機関に相談しましょう。

◎あおもりのいのちの電話 0172-33-7830 (年中無休)

◎全国版 いのちの電話 0120-738-556 (毎月10日、午前8時から翌日午前8時まで)