



全国的に、平成22年から令和元年まで減少を続けていた自殺者数ですが、令和2年は11年ぶりに増加\*しています。新型コロナウイルス感染症という、不測の事態により、こころが疲れている人はいませんか。ちょっとした悩みでも構いません。一人で抱えていることを誰かに話してみませんか。

\*厚生労働省 自殺の統計 速報値(令和3年1月22日時点)



## こころのストレスをチェックしましょう

- 気分が沈む、ゆううつな気分である
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もなく不安な気持ちになる
- ある事を何度も確かめないと気が済まない
- 何も食べたくない、食欲がない
- 最近よく眠れない



このような症状が長く続いたり、生活で支障が出てきている場合には、**早めに専門機関に相談**しましょう。

## まわりの人が出来ること

### 変化に気づいて声をかける

上のチェック項目のような変化が現れた人がいたら、声をかけましょう。最近顔を見ていない人と、電話やオンラインで話す機会を作るのも良いかもしれません。

### 時間をかけてじっくり話を聞く

家族や周囲の人ができる最良の支援は、「話を聞く」ことです。相手の目を見てうなずいて聞くだけで、本人の気持ちはとても落ち着きます。



### 専門機関につなげる

話を聞き、本人が落ち着いた時に、精神科・心療内科、または相談窓口を勧めてみましょう。

参考：厚生労働省 みんなのメンタルヘルス総合サイト

## 相談窓口

#いのちSOS  
☎ 0120-061-338

専門の相談員が相談をお受けします。

いのちのセーフティラインわかやま  
9:00~17:00

年末年始を除く平日、LINEで相談できます。



新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ(内閣官房)

新型コロナに関連する困り事(仕事や家庭の悩み等も含む)に対する支援策を探せます。



\* 相談は無料ですが、通信料は自己負担となります。  
\* つながらない場合は、身近な専門機関にご連絡ください。

## 3月めのにっこりあそび

日時：毎週 月曜日 14:00~15:00

場所：福祉センター2階 ※電話予約をお願いします

対象：妊婦さん 産婦さん 乳児

持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分(母乳・ミルク)

健康福祉課 子育て世代包括支援センター にっこりあ

☎0738(23)2525



### 3月のミニ講座のお知らせ

日時：3月29日(月) 14:00~15:00  
内容：親子ふれあい歌あそび

### オンラインでも参加できます

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか?



けむいモン(受動喫煙防止ロゴマーク)

## タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない社会を目指しています。