

# こころの声に 気づいてほしい

平成27年の全国の自殺者数は2万4,025人。毎日約66人が自殺している計算になります。自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)は18.9で、諸外国と比べて依然高い数値が続いています。

自殺は特別な人だけの問題ではありません。大切な人が自殺まで追い込まれることのないように、「いま」私たちにできることは何か、家族や周りの人と話し合ってみませんか。

【問】福祉総務課(総和福祉センター「健康の駅」) ☎92-5771



## 自殺について知っていただきたいこと

### 1. 追い込まれた末の死

自ら望んだ覚悟の死と思われがちですが、さまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められた状態で起こっています。

### 2. 防ぐことができる

「自殺は社会の努力で防ぐことができる社会的な問題」であるというのが、WHO(世界保健機関)をはじめとする世界の共通認識となりつつあります。

### 3. サインを発している

自殺を考えている人は「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発しています。

## かけがえのない「いのち」を守るために

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう

### 傾聴

本人の気持ちを尊重しながら耳を傾けましょう

### つなぎ

早めに相談機関に相談するよう促しましょう

### 見守り

本人の気持ちに寄り添い、あたたかく見守りましょう

## 自殺を防ぐ重要なポイント

## 「こころの体温計」を試してみませんか

市では、市公式ホームページでストレスや心の健康状態をチェックできる「こころの体温計」を導入しています。アプリも始めましたので、気軽にご利用ください。

こころの体温計 ストレス度・落ち込み度などをチェック!

最近、眠れない、いつもイライラする……。そんな心のストレス度や落ち込み度が「こころの体温計」で簡単にチェックできます。

ためてみるませんか?

パソコンはこちらからご利用いただけます。 <https://fishbowlindex.jp/koga/>

こころの体温計 (本人モード)  
ご自身のストレス度・落ち込み度が分かります。ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵によって表示されます。

家族モード  
大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

赤ちゃんママモード  
赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。

アルコールチェックモード  
お酒が心にかかるような影響を与えているのが分かります。

ストレス対処タイプテスト  
あなたのストレス解消法はどのタイプ?

社会的なストレス、水曜のヒビ、住環境のストレス、赤金魚、自分自身のストレス、水の中の透明度、落ち込み度、石、その他のストレス

本人モード 結果画面 (例)