

3月は自殺対策強化月間です

まもろうよ こころ

～生きる・つながる～ 支えあう、よこはま

最近イライラする、こころが疲れた、病院に行くほどではないけれど何だか調子が悪い…。こんなことはありませんか。
心身の不調やストレスのサインに早めに気付いて自分をいたわり、ストレスからこころと体を守りましょう。

●問合せ 高齢・障害支援課 障害者支援担当 ☎ 540-2377 ☎ 540-2396



元気いっぱいの人でも



こんなことが重なり続けると
不安・恐怖・失望・悲しみ

疲労
睡眠不足



天候
騒音

人間関係の悩み・身近な人の死
受験・転職や昇進・引っ越し・出産・離婚

ストレスの感じ方や受け止め方は、人によっても、状況によっても異なります。つらい事や嫌な事だけでなく、生活の変化もストレスの要因になる場合があります。

こころや体に不調か



憂うつ・眠れない
いろいろと面倒・食欲不振

もうダメだ、つらい…



うつ病

酒だけが頼りさ



依存症

食べて憂さ晴らし



生活習慣病

心身のバランスが崩れて、こころや体の病気に…

気軽にできることからセルフケア

適度な運動や快適な睡眠、バランスのとれた食事、趣味やリラクゼーションが大切です。



(参考:横浜市こころの健康相談センター「それって、ストレスのせいじゃない?」)

心身の不調が続く時は、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。それでも回復しない場合は、こころの専門家(心療内科等)に相談してみることも必要です。区役所でも専門医や相談員による精神保健相談が受けられます。(予約制:☎ 障害者支援担当 ☎ 540-2377 ☎ 540-2396)



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげて見守る人のことです。特別な職業や資格は必要ありません。普段の生活の関わりの中で誰もが自然にやっていることです。

横浜市 ゲートキーパー 検索



自殺は、健康や生活の問題、仕事、学校、家庭、人間関係等の様々な社会的要因が関係し、追い込まれた末に起こるとされています。市内では、2022年中に559人の人が自殺によって亡くなりました。自殺は個人の問題ではなく、社会的な問題です。かけがえのない大切な命を守るために、皆さんにもできることがあります。

ゲートキーパーの役割

その1 気づき



家族や友だちの「いつもと違う様子」に気付く

その2 声かけ



身近な人の変化に気付いたら、勇気を出して声をかける

その3 傾聴



本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

その4 つなぎ



相談窓口等の情報を伝え、早めに相談に行くことを勧める

その5 見守り



温かく寄り添いながらじっくりと見守る

港北区では子どもも使える「相談先ナビカード」を作成しました

市内での児童・生徒等の自殺者数(2022年)は、2018年と比べ約2倍となっています。子どものこころの変化に気づいたら、**見守り、声をかけ、相談窓口につなげて**ください。

電話だけでなく、SNS等で相談できます 悩みがある、困っているあなたをサポートするための相談窓口

NPO法人自殺対策支援センターライフリンク

専門の相談員が、あなたに必要な支援策と一緒に考えます。

#いのちSOS(無料電話相談) ☎ 0120-061-338

相談時間 日・月・火・水・金・土曜:0時~24時(24時間)
木曜:6時~24時

詳細はこちら

生きづらびっと(SNS、WEB相談)

相談時間 月~金曜:8時~22時30分(受付22時まで)
土・日曜:11時~22時30分(受付22時まで)



NPO法人あなたのいおしよ

年齢問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

相談時間

24時間365日

相談はこちら



NPO法人チャイルドライン支援センターチャイルドライン®

18歳までの子ども専用無料電話相談窓口です。チャットでも受け付けています。

☎ 0120-99-7777

相談時間 毎日16時~21時

詳細はこちら

