

# 3月は『自殺対策強化月間』です

【問合せ】保健課 ☎773・6811 📠773・6839

3月は、進学や就職などさまざまな生活の変化、年度末に伴う精神的なストレスなどにより、心や体に変化が生じやすい時期です。また、長引く新型コロナウイルス感染症の流行により、健康に関する不安や人とのつながりの希薄化、経済的な不安など生活にさまざまな影響が生じています。理由もなくイライラしたり、こころが少し疲れたと感じたときは「こころと体のセルフケア」を取り入れてみましょう。

セルフケアはとても有効な手段であり、不調を感じた時に早めに行うと、より効果的といわれています。

## こころと体のセルフケア

### 体を動かす

軽いランニングやダンスなどの有酸素運動が効果的ですが、近所を散歩するだけでも効果があります。1日20分を目安に、たくさんやるより継続することが大事です。

### 今の気持ちを書いてみる

手書き、携帯電話、パソコンなどを使って自分の気持ちを文章、イラストなどで書いてみましょう。悩みと距離をとって客観的に見ることができたり、あせりが和らいだり、それまで思いつかなかった選択肢に気づくことがあります。

### 腹式呼吸をくりかえす

椅子に座っても、立ったままでも、おなかに手を当てて、3秒かけて口から息をしっかりと吐き、3秒かけて鼻から息を吸いこみましょう。5～10分繰り返すと効果的です。

### 「なりたい」自分に目を向ける

問題を抱えていると、自分の弱さや欠点ばかりが気になります。「なりたい」自分をイメージして小さな目標を立て、目標がクリアできたら自分を褒めましょう。1つずつクリアしていくことで、自信を取り戻していきましょう。

### 音楽を聞いたり、歌をうたう

音楽は、自然にこころと体を癒してくれます。気分にあった曲を選んで、歌ったり、聞いたりすることが効果的です。

### 失敗したら笑ってみる

失敗しても自分を責めたり恥じたりせず、それを潔く認めて笑い飛ばしてみましょう。「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえでとても役立ちます。

参考：※厚生労働省「こころもメンテしよう」

## 社会全体で取り組む自殺対策

自殺は深刻な社会問題であると考えられ、社会全体での対策が推進されています。自殺に追い込まれる要因は、心身の病気、経済的な負担、失業、過重な労働環境、いじめ、家庭内暴力、子育てや介護など、多岐にわたります。これらは、誰にでも起こりうる身近なことです。個人の努力だけでは解決できない問題も多くあります。市では、自殺対策計画を策定し、さまざまな取り組みを進めています。

一人で抱え込まずに、心配事や悩みごとは小さいうちに、身近な相談窓口にご相談してみましょう。

## ラジオ放送「心の時間」

3月は、FMゆきぐにで「心の時間（自殺対策強化月間についてなど）」を放送します

放送日時 毎週金曜日  
17:50ごろ～

電話相談		
相談窓口	電話番号	開設時間
南魚沼市役所 保健課（健康相談）	773・6811	月～金曜日（祝日除く）8:30～17:15
南魚沼市地域包括支援センター	773・6675	
南魚沼地域振興局健康福祉環境部	772・8137	
中越地域いのちとこころの支援センター	0258・88・0070	毎日24時間対応
新潟いのちの電話（長岡）	0258・39・4343	
SNS相談窓口		
 LINE@yorisoi-chat	月・水・金・土曜日 11:00～16:30（16時まで受付）	
	月・火・木・金・日曜日 17:00～22:30（22時まで受付）	
NPO法人自殺対策支援センターライフリンク		