

# こころの不調を感じていませんか？ ～9月は新潟県自殺対策推進月間～

【問合せ】保健課 ☎773・6811 FAX773・6839

市の自殺死亡率は、全国や新潟県よりも高い状態が続いています。自殺は個人の意思ではなく、心理的に追い詰められた末の死であると言われていてます。また、身体疾病、生活苦、家族不和、過労やアルコール依存など平均して4つの要因が複合的に連鎖していると言われていてます。

家族や職場、友人など身近な人が「いつもと様子が違う」と感じたら、一人で悩まずにまずは下記の相談窓口へ声をかけてください。

職場や地域の集まりなどで「こころの健康」に関する講話を実施しています。保健課にご連絡ください。

## こころの不調サイン こころのバランスが崩れると次のような変化が起こります。

### ■自分が気づく変化

- ・気分が落ち込む
- ・よく眠れない
- ・やる気が出ない（おっくう）
- ・集中力が落ちる
- ・人に会いたくなくなる
- ・わけもなく涙が出る
- ・興味がわからず、楽しくない
- ・夕方より朝方の方が気分・体調が悪い（だるい）
- ・心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- ・失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・自分を責め、自分は価値がないと感じる



### ■周囲が気づく変化

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・仕事や家事の能率が落ち、ミスが増える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- ・飲酒量が増える
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる

### ※体の症状も現れます

- ・疲労倦怠感、食欲不振、頭痛、性欲減退、下痢・便秘、口の渇き、めまいなど

## 相談窓口 お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

	相談窓口	電話番号など	開設曜日・時間
電 話	南魚沼市役所 保健課	773・6811	月～金 8:30～17:15 ※祝日は除く
	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 (南魚沼保健所)	772・8137	
	中越いのちとこころの支援センター	0258・88・0070	
	新潟いのちの電話（長岡）	025・288・4343	毎日24時間対応 <span>詳しくは</span>
	#いのちSOS（NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）	0120・061・338	毎日24時間対応
	チャイルドライン 対象：18歳まで	0120・99・7777	16:00～21:00 <span>詳しくは</span>
相 談 S N S	NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク	L I N E @yorisoi-chat	相談時間は、アクセスして ご確認ください