

# 9月10日～16日は「自殺予防週間」です



知立市では毎年15人前後の人が尊い命を自ら亡くされています。自殺は様々な要因が複雑に絡み合った、追い込まれた末の死と考えられており、それは他人事ではなく「誰にでも起こり得る危機」といえます。一人で悩み続けることはとても苦しいことです。誰かに相談することで、心が軽くなったり、違う道が見えてくることもあります。

あなたのこころは健康ですか？「こころの体温計」でこころの健康を確認してみましょう。また、一人で抱え込まずに以下の相談窓口へお気軽にご相談ください。

## こころの体温計♡試してみませんか？

知立市 こころの体温計 **検索**  
<https://fishbowlindex.jp/chiryu/>

携帯・スマホは  
こちらから→

**本人モード** ストレス度・落ち込み度のチェックができます

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

猫 社会的なストレス  
 水槽のヒビ 住環境のストレス  
 黒金魚 対人関係のストレス  
 赤金魚 自分自身のストレス  
 水の透明度 落ち込み度  
 石 その他のストレス

本人モード 結果画面(例)

**楽観主義のすすめ「こころのエンジン」**

悲観的に考えがちな方に「楽観主義」をお勧めします。

**家族モード**

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

**睡眠障害を確認するチェックリスト**

よく眠れていますか？健康のためには、睡眠はとても大切です。

**赤ちゃんママモード**

赤ちゃんのママの心の健康状態をチェックします。

**いじめのサイン「守ってあげたい」**

いじめられている本人、子どもの保護者の方に。いじめは、早目の対応を。

**アルコールチェックモード**

アルコールと心との関係は？自らの飲酒について考えてみませんか？

**ストレス対処タイプテスト**

あなたのストレス対処法はどのタイプ？

◆悩みやストレスを抱える人への相談窓口(一部) ※詳細は保健センターまでお問合せください。

こころの健康相談	医師による相談(面接/月1回・要予約) 保健師による相談 (電話や面接/平日8:30~17:15)	保健センター (☎82-8211)
こころの健康相談	電話や面接相談(面接は要予約) 平日9:00~12:00または13:00~16:30	衣浦東部保健所健康支援課 こころの健康推進グループ (☎21-9337)
あいこころ ほっとライン 365	電話相談 毎日9:00~20:30	愛知県精神保健福祉センター (☎052-951-2881)

**いのちと暮らしの相談ナビ  
 <自殺対策支援センター>**

さまざまな相談窓口を  
 悩みに応じて検索できます。

## あなたので救える命があります!!~あなたも今から『ゲートキーパー』~

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、関わることのできる人で、その役割は、「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つです。



- 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、耳を傾けましょう
- つなぎ** 相談機関や専門家への相談をすすめましょう
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

食欲がない、眠れていない、体の不調を訴える、口数が減った…等。あなたの周りの人が「いつもと違う」と感じたら、まず声をかけることから始めてみませんか？

市では、ゲートキーパー養成講座を行っており、現在まで、市民、専門職、市職員など、沢山の人が受講しています。

