

自分や身近な人の様子が「いつもと違うな」と感じたら

こころの不調に気づいた時の対処方を知っておきましょう。
風邪などの身体の病気が早く気づいて治療をすれば早く治るのと同様、こころの病気も早期に見つけて対処することで悪化を防ぐことができます。

自分自身ができること



誰かに話してみましよう

悩みストレス、症状などがつらいときには一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。人と話すと、閉じこめていた思いを打ち明けることができてほっとしたり、自分一人では気づかなかった問題点を見つけたりすることができます。相談相手は、保健所、医療機関、勤務先の産業医はもちろん、家族や友人、同僚など自分にとって身近な人で良いのです。症状への不安、仕事、生活上の悩みなど心配なことにあわせて相談する相手を選ぶのも良いと思います。

身近な人たちができること

「どうしたの？」と声をかけてみましょう
こころの病気は本人に自覚が無いことも多いため周囲の人の気づきが大切です。まずは一声かけてみましょう。そして、話しに耳を傾け、相談や受診をすすめましょう。話を聞くとときは、問題を一方的に指摘せず、本人の言いたいこと、悩みを受け入れる“聴く”姿勢をもつことがポイントです。



自殺予防の十箇条

※次のような状況がみられたら要注意!! ぜひ相談しましょう!

- 1 うつ病の症状に気をつけよう
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂に及ぶ



悩みの解決に向けて
北海道江別保健所のこころの健康相談窓口
(土、日、祝祭日を除く 9:00~17:00)
011-383-2111
~ いつでもご相談ください ~

北海道精神保健福祉センター <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/index.htm>
自殺予防対策センター <http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.html>
自殺対策支援センターライフリンク <http://www.lifelink.or.jp/hp/top.html>
中央労働災害防止協会 <http://www.jisha.or.jp/index.html>