



自殺予防週間

9/10～9/16

大切な命を守るために
あなたにできること

まずは、悩んでいる人に声をかけてみませんか。
あなたのやさしいひとことが、
大切な人の命を守ります。

ストレスに負けない 心の健康づくり

ストレスを完全になくすことはできませんが、ちょっとした工夫で症状を改善させることができます。自分にあった方法で行いましょう。

- ・我慢しないで「自己主張」
- ・自分は自分、他人は他人
- ・自分へのハードルを高くしない
- ・他人の言葉を深読みしない
- ・くよくよしない
- ・レクリエーション
(スポーツ、映画、友人と話すなど)
- ・リラクゼーション
(適度な休憩、ぬるめのお湯にゆっくりつかる、朝に熱めのシャワーなど)
- ・質の良い睡眠
(早寝、定時起床、朝日を浴びる、
昼寝は20分程度など)

心の病になってしまっても、適切な治療を受けて、しっかりと休養を取れば治すことができます。

「早期発見」「早期治療」を心がけておかしいと思ったら専門家に相談しましょう。



精神保健福祉センター
ホームページ

発行元 山梨県立精神保健福祉センター (☎055-254-8644)
発行年月 令和8年9月

早く気づいて！心の病気

あなたやあなたの身近な人に、いつもと違う様子はありませんか？

もしかしたら心の病気や自殺のサインかもしれません。

自ら命を絶った人の直前の心の状態をみると、その多くは悩みで心理的に追い詰められた結果、うつ病などの精神疾患を発症していたことがわかっています。できるだけ早く専門家や専門機関に相談してください。

うつ病のセルフチェック

- ☐ 毎日の生活に充実感が持てない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

上記の2項目以上に当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意です。

参考：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

こころの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556
24時間365日(平日12～13時を除く)

1 「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。

声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

2 「ゲートキーパー」の心得

- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

