

いのち支えあうやはば

あなたのこころはお元気ですか？

あなたやあなたの大切な人はお元気にお過ごしですか？
こころの健康度のチェックをしてみましょう。

こころの健康度自己評価票 ここ2週間のあなたの様子についてお伺いします

- | | |
|----------------------------------|--------|
| 1 毎日の生活に充実感がない | はい いいえ |
| 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった | はい いいえ |
| 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる | はい いいえ |
| 4 自分は役に立つ人間だと思えない | はい いいえ |
| 5 わけもなく疲れたような感じがする | はい いいえ |
| 6 死について何度も考えることがある | はい いいえ |
| 7 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある | はい いいえ |
| 8 最近（ここ2週間）ひどく困ったことやつらいと思ったことがある | はい いいえ |

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1～5 で「はい」が 2つ以上 | } かかりつけ医や相談窓口への相談を勧めます |
| 6～7 で「はい」が 1つ以上 | |
| 8 で「はい」の 場合 | |

大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年

こころの健康度チェックはいかがでしたか？



上記のチェックでかかりつけ医や相談窓口への相談が必要な方は、強いストレスが心身にかかっている状態とされます。強いストレスが長く続くことで、心身症やうつ病などになる可能性があります。心の不調が長く続くようであれば信頼できるところに相談してみましょう。（裏面に相談先一覧があります）

新型コロナウイルス感染症の影響から活動自粛となり心身の疲労がたまっていますか？

また、連日報道される感染症の報道を見て気分が落ちこみ、ストレスを感じていませんか？

こころの健康を保つためのポイントをご紹介します。

- 規則正しい生活を心がける
バランスのとれた食事や睡眠を十分にとる
適度に体を動かす 休養をとる
- 趣味など自分が夢中になれることを持つ
- 信頼できる人とのつながりや交流を絶やさず
気持ちが孤独にならないようにする など



岩手県自殺対策キャラクター
「アイばあちゃん」

アイばあちゃんの「アイ」は
支え合いの「アイ」、
I w a t eの「アイ」です。



矢巾町ホームページ
<https://www.town.yahaba.iwate.jp>

yahaba.iwate.jp

（パソコン・スマートフォン用）



あなたにもできる 自殺予防のための行動

① 気づく

家族や仲間の行動や体調の変化に気づいて、自分にできる声かけ（「眠れてる？」など）をしていきましょう



② 声をかける

悩みを抱えている人は、様々な不安や心配から一人で悩みを抱えてしまうことがあります。孤立させることなく、温かく声をかけてあげてください。



③ 話を聴く

「話を聴くだけでは何もしない」と感じる人もいますが、傾聴は悩みをかかえている方への大きな支援となります。

④ 支援につなぐ、見守る

適切な専門家や支援先につながるよう手助けしましょう。声をかけてもなかなか相談につながらない場合は、温かく見守りましょう。



日本では、毎年2万人以上の方が自ら命を絶っている現状です。

命を絶った人の9割はうつ病などのこころの病を有していたという報告があります。

【相談先のご紹介】

相談窓口	電話番号	相談時間等	相談内容
矢巾町福祉課	電話019-611-2574	月～金8:30～17:00 (祝祭日及び年末年始は除く)	・精神的不安・ひきこもり・こころの健康に関すること ・くらしの相談
矢巾町社会福祉協議会	電話019-611-2840	月～金8:30～17:00 (祝祭日及び年末年始は除く)	・くらしの相談
岩手県県央保健所 「こころの健康相談」	電話019-629-6574	月～金9:00～16:30 (祝祭日及び年末年始は除く)	・精神的不安・ひきこもり ・こころの健康に関すること
岩手県精神保健福祉センター 「こころの電話相談」	電話019-622-6955	月～金9:00～18:00 (祝祭日及び年末年始は除く)	・精神疾患や社会復帰 ・アルコール、薬物、ギャンブル依存症
こころの健康相談 統一ダイヤル	電話0570-064-556	月～金9:00～18:00、18:30～22:30(受付22:00まで) (祝祭日及び年末年始は除く)	・こころの悩みに関すること
盛岡いのちの電話	電話019-654-7575	月～土12:00～21:00 日 12:00～18:00	・こころの悩みに関すること
お金の悩みホットライン	電話0120-979-874	9:00～18:00 (土・日・祝日 除く)	・多重債務や借金、消費生活の相談