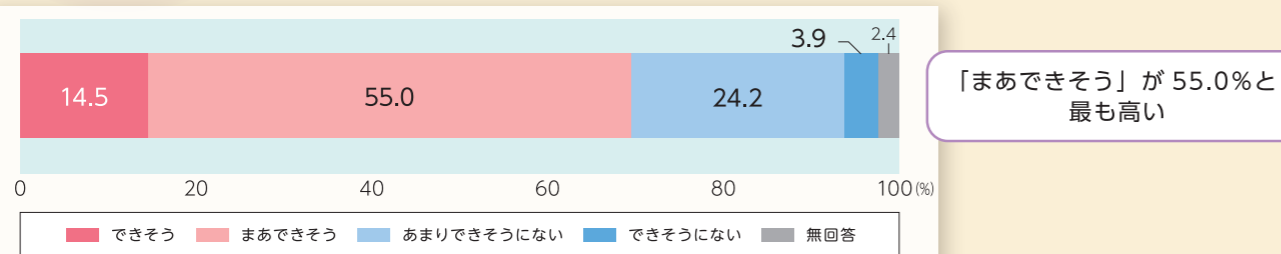


身近な人のこころの健康の変化に対して、気づき、適切な対応がとれそうですか



出典/令和4年度健康基礎調査アンケート結果

中間時点での
主な評価指標

■ こころの変調に気づき、
支え手になることが
できる人の割合

基準

令和4年度
(基準値)
69.5%



目標

令和10年度
(目標値)
75.0%

住民一人ひとりがゲートキーパー

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけて話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。誰でもなることができます。周りで悩んでいる人がいたら勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから始めてみてはどうでしょうか。そんな行動がゲートキーパーの第一歩になります。

ゲートキーパーの役割



Point 周囲が気づきやすいサイン

- ・ 表情が暗く、元気がない
- ・ 不眠やからだの怠さなど、体調不良の訴えが多くなる
- ・ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増えるなど

Point 声かけの例

- ・ 元気ないけど、大丈夫？
- ・ 疲れているみたいだけど、眠れてる？
- ・ 何か力になれることはない？

Point 話を聴くときのポイント

- ・ 話しやすい雰囲気をつくる
- ・ 相手のペースに合わせてじっくり聴く
- ・ 話や気持ちを受け止める

困ったときは一人で抱え込まず
誰かに相談しよう

前ページ下部の
相談窓口をご活用ください。

第2次 いのち支える津山市自殺対策計画

計画期間：令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

基本理念

すべての住民が共に支え合い、健やかで幸せに暮らせる津山

大目標

すべての住民が、かけがえのないいのちを大切にすることができる

分野目標(12年後)

誰も自殺に追い込まれることのない津山
が実現している(自殺死亡率の減少)

基準 16.1 → 目標 11.3以下

日々の暮らしを幸せと感じることが
できる

基準 59.1% → 目標 65.0%

自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、総合的に推進することが重要です。そのため自殺死亡率の減少に加え、主観的幸福感が高い人の割合を目標とします。

自分と大切な人のかけがえのないいのちを守るために
あなたに取り組んでほしいこと



知る

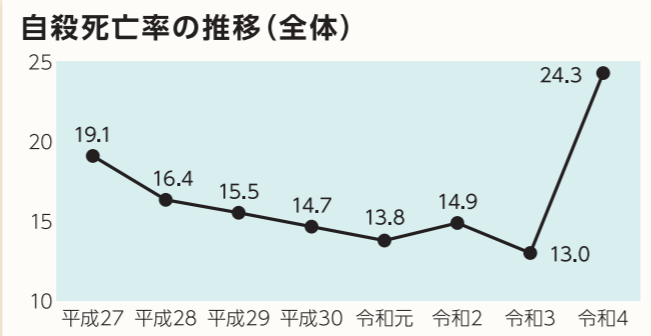
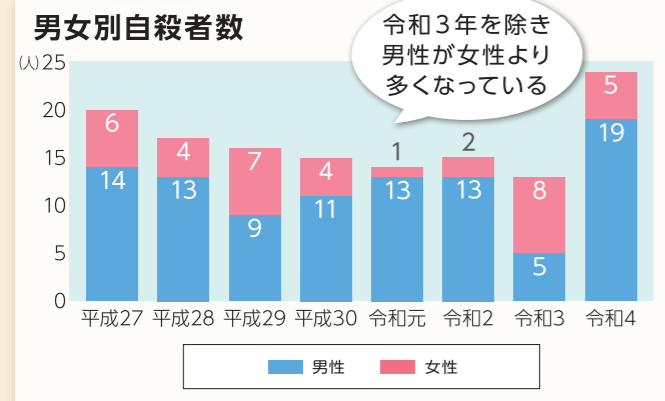
つながる

支える



知る

津山市における自殺の現状



出典/厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

分野目標
(12年後)の
主な評価指標

■ 自殺死亡率
(直近5年間の自殺死亡率
の平均値)

基準

令和4年
(基準値)
16.1
H30~R4年の平均値



目標

令和16年
(目標値)
11.3
R12~R16年の平均値

こころの健康と自殺の関係

自殺は様々な要因が複合的に連鎖し引き起こされます。多くの場合、うつ病などのこころの健康問題が関係しています。うつ病は、日々のストレスの蓄積が原因となります。

自分のストレスサインを知ろう

うつ病のセルフチェック

- 毎日の生活に充実感がない
- 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ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと感じられない
- わけもなく疲れたように感じる

上記が2項目以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合には、医療機関に相談してください。

出典/厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

ストレスへの対処法

ストレスに気づき 自分に合った方法で解消しよう

- ストレスを和らげるのに有効な3つのR
- レスト(Rest): 休息、休養、睡眠
 - レクリエーション(Recreation): 運動、趣味や気晴らし、コミュニケーション
 - リラクゼーション(Relaxation): 入浴、呼吸法、アロマなど

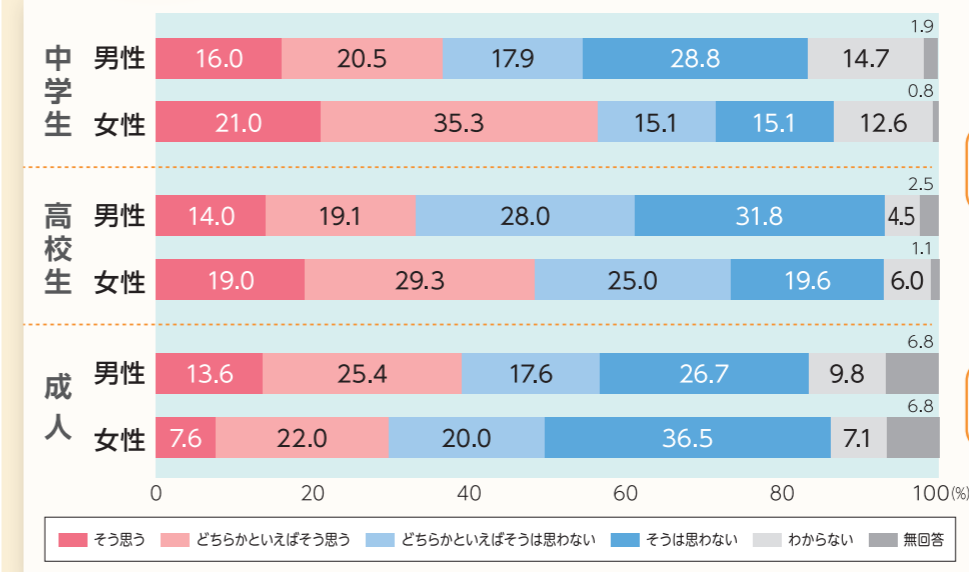
考え方の習慣や見方を変えてみよう

- ・できている点や長所に注目する
- ・~すべきというこだわりや決めつけをなくす
- ・他人の言葉や態度を深読みしない



つながる

悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか



中高生では、女性の方が
ためらいを感じている人が多い

成人では、男性の方が
ためらいを感じている人が多い

出典/令和4年度健康基礎調査アンケート結果

中間時点での
主な評価指標

■ 一人で悩まず
相談できる人の割合

基準

令和4年度
(基準値)
76.3%



目標

令和10年度
(目標値)
80.0%

こんなことに取り組みましょう

誰かに悩みを相談したり助けを求めることは、決して恥ずかしいことではなく、重要なストレス対処能力です。誰かに話すと、問題を冷静にとらえ直すきっかけになったり、解決の糸口が見つかりやすくなります。

子ども

- ・困ったとき、苦しいときは、家族や友人、学校など信頼できる人に相談しよう
- ・自分が安心できる居場所を見つけよう



子育て中の方

- ・一人で抱え込まず、身近な人や自治体のサポート、職場の制度を利用しよう
- ・つらいときや、子育ての不安や悩みがあったら相談しよう



働き盛り世代

- ・仕事の悩みを一人で抱え込まず、上司や同僚に相談しよう
- ・安心して働ける職場環境づくりに取り組もう



高齢者

- ・趣味や地域活動を通じて、家庭や地域で居場所をもとう
- ・困りごとや悩みは、家族や地域、支援者など身近な人に相談しよう



あなたのこころが楽になることは

あなたのストレスへの対処法

まもろうよこころ
(厚生労働省)



相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報をまとめたサイトです

働く人の「こころの耳相談」
(厚生労働省)



働く人に関わる各種相談窓口などの情報をまとめたサイトです

こどもまんなか
こども家庭庁



こどもが抱える悩みの相談窓口やコンテンツなどの情報をまとめたサイトです

こころの健康相談
統一ダイヤル
TEL 0570-064-556



電話をかけた所在地の公的相談機関につながります