

# 3月は「自殺対策強化月間」

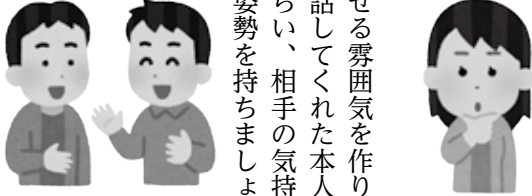
自殺対策を推進するためには、自殺に対する誤解や偏見をなくし、正しい知識を広く周知することが必要です。今月は、県・国・関係団体等と連携して重点的に広報啓発活動を行い、様々な困難で苦しんでいる方々への「生きる支援」を展開することとしています。

## あなたにできる自殺対策を

【傾聴】 あなたの身近な人に食欲がない、口数が減った、「いつもと違うな」と思ったら要注意。自分のできる声掛けをしましょう。

## 【傾聴】

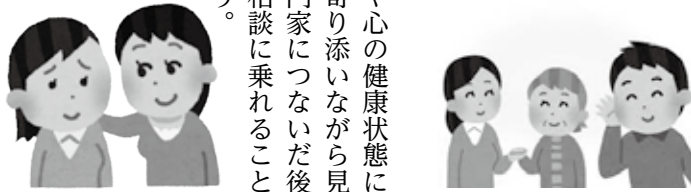
安心して話せる雰囲気を作ります。悩みを話してくれた本人の苦労をねぎらい、相手の気持ちに寄り添う姿勢を持ちましょう。



【つなぎ】 問題を解決するためには専門家の力が必要になることもありますが、本人の意思を大事にしなから支援へのサポートをしましょう。

## 【見守り】

相手の身体や心の健康状態について温かく寄り添いながら見守ります。専門家につないだ後も、いつでも相談に乗れることを伝えましょう。



大切な人の「こころの声」に耳を傾け、社会全体で『誰も自殺に追い込まれることのない社会』をめざしましょう。

## 問・申 スポーツ健康課

☎内線308

## 「LIFEとくらしの相談会」

▼とき 3月14日(日) 11時～15時20分(相談時間は一人50分)

▼ところ 二宮町生涯学習センターラディアン(二宮町二宮1240-10)

▼内容 このころの健康に関すること(不安・ストレス・病気)、経済的なこと(生活苦・多重債務)、依存症に関すること(アルコール・薬物・ギャンブル・インターネット)などのお困りごとについて、専門の相談員が複数で相談をお受けします。

▼締切り 3月9日(火)

▼申込み 電話またはFAX。FAXで申込みの際は、相談内容について事前に確認のご連絡をしますので、氏名及び電話番号を必ずご記入のうえ、送信してください。

問 県精神保健福祉センター相談課

☎045(821)8822

FAX

045(821)1711

## こんにちは 保健師です

コロナ禍の今、皆さんはどのように気分転換されていますか？ 自分に合ったリラクソス方法を見つけることは、とても大切です。

### 音楽でリラクソス

皆さんは普段どんな音楽を聴いていますか？ 普段素敵と感じていた曲も、最近はあまり聴く気分じゃない…なんて経験もあるかと思えます。

音楽の効果として、自分の気分と似た調子の曲を聴くことで、自分の気持ちを和らげてくれることがあると言われています。もし悲しい気分になっても、まった時には、無理に明るい音楽を聴くよりも、落ち着いた共感のできる音楽を聴いてみてください。

### 映像でリラクソス

外出ができない中では、テレビや映画などを見る機会も増えていると思います。もちろん好きなテレビをゆっくりと見ることもおすすめです。もっとリラクソス効果を期待したい時には「自然の映像」もおすすです。ある研究では、男女ともに「川」「水」「木を見上げる場

面や森を上からみる場面」、さらに男性では「緑」「神殿や祠」、女性では「光・日光」「風」の映像が心地よく感じ、心拍数の低下などのリラクソス効果があるとされています。

### 会話でリラクソス

女性は男性に比べて脳の感情を司る部分の働きが大きく、同じ状況に遭遇した際、女性の方が強くストレスを受けてしまうこともあるそうです。

効果的な対応として、「戦う」「逃げる」以外にも、「仲間と集まる」という傾向も女性にはあります。集まってお話しをすることが難しい今は、電話やSNSなどでも有効活用してみてくださいね。

スポーツ健康課では、健康相談を随時受け付けています。健康の不安や気分の不調など、言葉にして誰かと共有することや、一緒に整理して考えることで、状況が少しでも改善することもあるかと思えます。ぜひご利用ください。

## 問 スポーツ健康課 竹田

☎内線310