

精神保健について

メンタルヘルス（自殺について考える）

現在、日本では自ら命を絶つ方は、11年連続で年間3万人を超えており、この数は、交通事故で亡くなる方の4～5倍で、特にその多くは働き盛りの30代から50代の男性です。

誰もが心の健康を損なう可能性があることを身近に踏まえ、皆さん一人ひとりが共に支えあうことを考える機会にしていいただければと考えています。

●SOSを聞き逃さないで

- ・いつも自分を責めて、マイナスのことばかりをいう。
- ・朝の調子がとても悪くなった。
- ・朝食が食べられない。
- ・朝刊に目を通す気力がないなど。
- ・家族と顔を会わせたがらない。
- ・部屋にこもってしまう。
- ・話すのもおっくうな様子。
- ・体調が悪い時期が続いている。
- ・更年期、老年期など。
- ・最近、ストレスにつながるライフイベントがあった。
- ・親しい人との死別や離別、離婚、結婚、就職、昇進、降格、転勤、退職、引越し、出産など。
- ・食欲がない。
- ・極端に食べる量が少なくなっている。
- ・過去の自殺未遂をしている。
- ・一度自殺を試みた人は繰り返すことがある。
- ・身の周りを整理している。
- ・大切にしていたものや手紙や写真を捨てている。

●身近な方の気づきが大切

- ① 気づき、耳を傾ける。
- ② 理解できる方に協力を求める。
- ③ 温かく見守り、必要に応じて専門家、主治医への相談につなげる。

家族のための家族教室

精神障がい者の家族のための教室です。家族だからできることを一緒に考えましょう。

日 程	内 容	<時間> <場所>
11月19日(木)	「統合失調症は、こんな病気です」	午後1時30分～3時30分
11月27日(金)	「家族の接し方」	保健センター
11月30日(月)	「自立と社会参加を目指して」	

■対象／精神障がい者のご家族（主に統合失調症のご家族）

■申込み／保健センター

ソーシャルクラブ

精神障がい者の当事者会です。安心してどなたでも参加できます。仲間がいて楽しみがあります。

- 日時／毎月第1月曜日（変更あり） 午前9時30分～正午
- 内容／スポーツ（卓球・バトミントン）、散歩、調理実習、絵画
- 申込み／保健センター

こころの相談

第3月曜日午後（予約制）
※詳細は18ページ参照