

＼ 3月は自殺対策強化月間です ／ 誰も自殺に追い込まれることのない社会へ

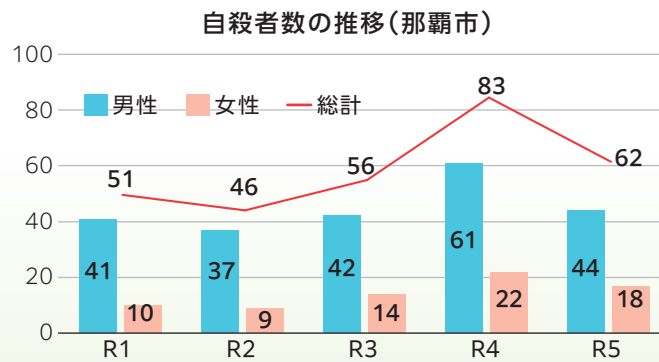
全国では、毎年自殺者数が2万人以上で推移し、那覇市でも令和5年は62人が自ら命を絶っています。特に、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動する3月は最も自殺者数が多くなるため、厚生労働省は、3月を「自殺対策強化月間」と定め、周知啓発に取り組んでいます。

市でも令和元年度に「那覇市自殺対策計画」を策定、令和5年度に中間評価見直しを行い、ゲートキーパー養成研修会やパネル展、各相談機関を掲載したSOSカードの配布などを行っています。

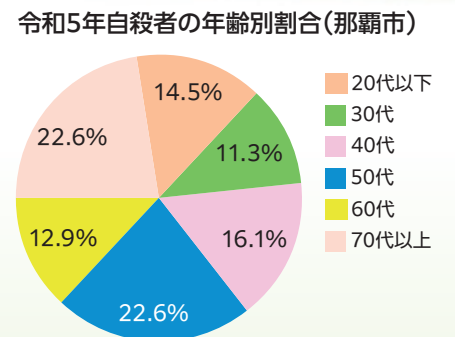
また、子ども・若者の自殺対策として、若者や支援者に対する研修会の実施や、相談先案内のカードの配布など、支援の強化を行い、幅広い層に啓発活動を行っています。



那覇市自殺対策計画



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より



パネル展 こころの健康づくりパネル展

市役所1階ロビーでパネル展を開始します。
あなたの身近な人のこころの健康について関心を寄せてみてください。

日時 3月3日(月)～3月7日(金)



いのちを守るためにできること



セルフケアでこころを健康に

【こころの変化(ストレスサイン)への気づき】

ストレスが重なり、心のバランスが崩れると、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなる、食欲がないなど、何かしらストレスサインが出ています。気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあります。まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。

【セルフケア】

ストレスサインに気付いたら、入浴、ストレッチ、好きな音楽を聴くなど自分に合った気分転換を見つけ、セルフケアを実践しましょう。

入浴



ストレッチ



音楽を聴く



こころの情報サイト



具体的なセルフケアの方法はこちらからご覧ください。

自分でケアできなと感じたら

●誰かに助けを求める

あなたの助けになる窓口があります。一人で悩みを抱え込まずに、誰かに相談しましょう。

地域保健課
精神保健福祉
相談室
853-7973



平日 9時～11時半
13時～16時半

沖縄いのちの電話
888-4343
#いのちSOS
0120-061-338



24時間子どもSOSダイヤル
0120-0-78310

SNSでも
相談できます



厚生労働省
「まもろうよこころ」
SNS相談窓口

周囲の支援

～あなたも誰かのゲートキーパー～

自分ではストレスサインに気付きにくい場合もあります。周囲の人が「いつもと様子がちがうな」と感じたら、あなたが「どうしたの?」と声をかけることで、「自分は一人じゃないんだ」と感じ、自死を思いとどまるきっかけになることがあります。誰かが見守ってくれているという想いは、相手にとっては大きな生きる力になります。

大切な人を守るために、まずは声をかけてみませんか?

ゲートキーパーの役割



【気づき】

家族や仲間の変化に気づき、声をかける。



【傾聴】

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける。



【つなぎ】

早めに専門家に相談するように促す。



【見守り】

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

相談無料
不安や困りごと
ひとりで抱え込まずに
まずはご相談ください

那覇市 就職・生活支援 パーソナルサポートセンター (那覇市PS)

那覇市 那覇市保護管理課委託事業

098-917-5348

※電話にて面談日の予約をされると、相談がスムーズです

場所

那覇市泉崎1-20-1(グッジョブセンター)バスターミナル6階
公共交通機関のご利用をお願いします。(駐車場代は有料となります。)

開所時間 / 月～金曜日(祝日、慰霊の日、年末年始を除く) 9:00～17:00
受付時間 / 9:00～12:00 13:00～16:00

くらしと仕事の相談窓口 Life and work consultation desk

LINE 相談OK



どこに
相談していいか
わからない

ずっと
働いていないので
就職が不安

家賃が払えない

生活に
困っている

借金を
抱えている

ひきこもり
かもしれない

家計の収支が
うまくいかない

