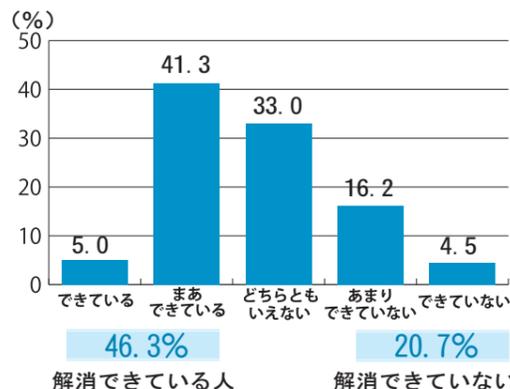


新型コロナウイルス感染症の流行により不安やストレスを抱えていませんか



厚生労働省が行った調査によると、不安やストレスを解消するために何らかの行動をしている人のうち、上のグラフのとおり46.3%の人が、ストレスの解消を「できている」・「まあできている」と回答しています。

また、他人に相談することもストレス解消方法の一つです。「ちょっと話を聞いてもらいたい」、「気になることがあるので専門の人に相談したいことがある」ときは、厚生労働省の電話相談窓口などに相談しましょう。

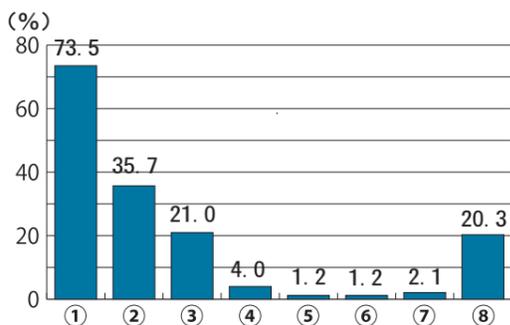
▷相談先＝岩手県 新型コロナウイルス感染症相談窓口(コールセンター)
午前9時～午後9時(土・日・祝含む)
(☎019-629-6085/☎019-626-0837)

厚労省 心の悩みにおける相談窓口 検索



生活リズムを整えたり、笑ったりするだけでも、ストレスの解消につながります。

不安やストレスを解消するために、こんなことをしています



- ①手洗いやマスク着用などの予防行動
- ②スマートフォンやインターネットを使って情報を検索
- ③家族や友人に話をする
- ④家族や友人以外の身近な人(会社の上司や学校の先生など)に相談
- ⑤匿名の相談窓口(電話やSNS相談など)に相談
- ⑥行政の相談窓口を利用
- ⑦医療機関などの専門家に相談
- ⑧運動などで身体を動かす



3月は自殺対策強化月間です～一人ひとりの「生きる」を支える～

▷問い合わせ先＝地域福祉課障害福祉係(☎内線183)

国では、月別自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」として、自殺対策の啓発事業を集中的に実施しています。

自殺は、何か一つだけの要因で起きるのではなく、さまざまな要因が絡み合うことで危険性が高くなるものであり、その心理状態は、視野が狭くなり「死」以外の解決法が見いだせない状態であるといわれます。

自殺は個人的な問題ではなく、社会的に取り組むことで「避けられる死」です。

地域全体で、自殺予防に取り組みましょう。

■命の門番「ゲートキーパー」

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

ゲートキーパーには、誰もがなることができ、身近にこのような役割をする人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えることができます。

■いつもの様子の違いに気付きましょう

何かいつもと様子が違うと感じたら、それは助けを求めるサインかもしれません。

- ・「眠れなくて辛い」など身体の不調を訴える
- ・突然電話をかけて相手のことを気遣うが、自分のことは言わない
- ・約束を突然キャンセルする
- ・お酒の量が増えている など

■声掛けのポイント

悩んでいる人は、さまざまな不安や心配から、悩みを一人で抱え込んでしまうことがあります。

また、孤独感や絶望感により、自分から声が掛けられなくなってしまう場合があります。

いつもと様子が違うと気付いたら、勇気を出して、「眠れていますか?」や「疲れていないですか?」など声を掛けてみませんか。



■話を聴くポイント

「話を聴くだけでは何にもならない」と感じる人もいると思いますが、傾聴は、悩みを抱えている人にとって大きな支援となります。

気持ちを否定されず、責められず、話を受け止めてくれ、辛さを理解してくれる人の存在は、大きな力になります。



■つなぎ・見守りのポイントと相談機関

見守りをする人は、「自分だけでがんばらなければ」と思わずに、さまざまな支援機関と協力して見守ることが問題解決につながります。

市内および県内には、次の相談機関がありますので、ぜひ利用ください。

市内・県内の相談機関

相談先	電話番号および受付時間
大船渡市役所地域福祉課	☎019-3111(内線183) 月～金曜日 8:30～17:15
岩手県大船渡保健所	☎019-9922 月～金曜日 9:00～16:30
障がい者・児童相談支援センター内地域活動支援センター星雲 相談室	☎019-1305 月～土曜日9:00～18:00 ※土曜日は17:00まで
岩手県精神保健福祉センター ころの相談電話	☎019-622-6955 月～金曜日 9:00～18:00
盛岡いのちの電話	☎019-654-7575 月～日曜日12:00～21:00 ※日曜は18:00まで
厚生労働省 ころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556 月～金曜日①9:00～18:00 ②18:30～22:00 ※①は精神保健福祉センター、②は日本精神保健福祉士協会などが対応します。

市立図書館で【一人ひとりの「生きる」を支える図書展】を開催します

若者を対象にした、前向きに生きることに関する図書展を開催します。
▷期間＝3月17日(水)～29日(月)

発熱などがある場合は、電話をしてから受診を!

発熱など感染症が疑われる症状がある場合は、外出を控えてください。

また、医療機関を受診する際には、かかりつけ医にまずは電話で相談ください。かかりつけ医がない、またはどの医療機関に行けばよいか迷う場合は、以下に相談ください。

▷受診・相談センター(24時間受付)＝(☎019-651-3175/☎019-626-0837)