

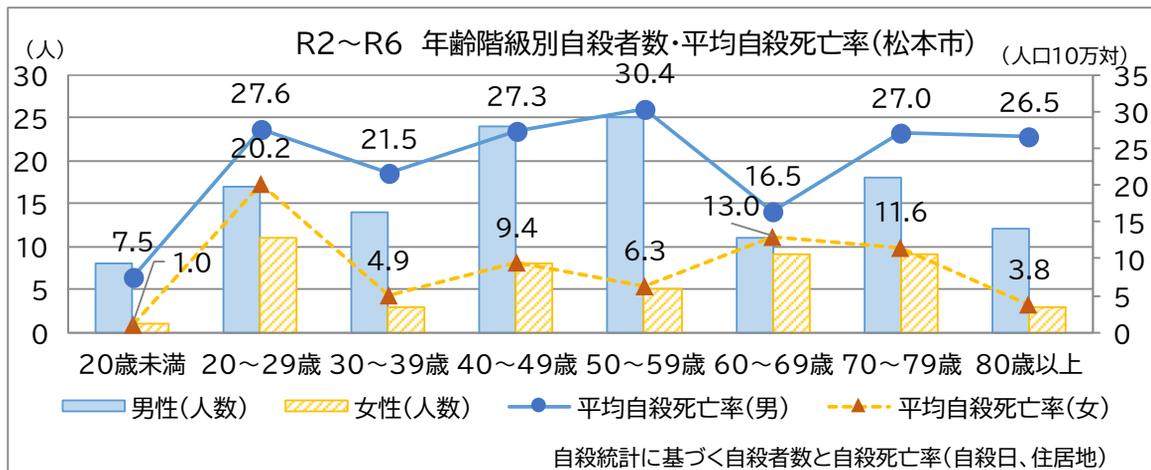
健康づくり課  
からのお知らせ

## 知らせてほしい、こころのSOS

—誰も自殺に追い込まれることのない松本を目指して—

問い合わせ 松本市保健所健康づくり課(☎34-3217 FAX39-2523)

松本市では、毎年30~40人前後の尊い命が自殺により失われ、特に40代から50代の男性の自殺者が多い状況です。また、長野県では、20歳未満の自殺死亡率が全国でも高く、大変深刻な状況です。自殺は、さまざまな悩みを抱え、心理的に追い込まれた結果と考えられています。



大切ないのちを守るために、周囲の気づきとサポートが必要です。

### 大切な方のSOSに気づいてください

こころのSOSのサインかも…

- 元気がない、疲れている
- 身だしなみが悪くなった
- 眠れてない様子
- 飲酒の量が増えた
- 食欲がない様子
- 口数が減った
- 体調不良を訴える
- 人付き合いを避けるようになった

「ゲートキーパー」は、  
悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

### こころのSOSに気が付いたら

身近な人の「こころのSOS(サイン)」に気づいたら、さりげなく声をかけてみましょう。声をかけることは勇気のいることですが、話を聴き、寄り添い、共に考えること自体が、生きる支援になります。

#### 気づき、声かけ

・普段の様子とちがったら「大丈夫?」「どうしたの?」と声をかけてみましょう。

#### 傾聴

・相談に耳を傾け、否定せず受け止めることが大切です。

#### つなぐ

・専門の相談の利用を促しましょう。

#### 見守る

・温かい言葉をかけ、継続して見守りましょう。

ひとりで悩まず、相談してください



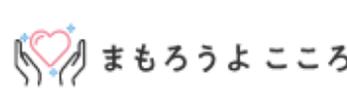
0263-34-3600  
平日  
9時~17時15分



松本市の  
相談窓口  
職業労働相談など



●こころの健康相談統一ダイヤル  
☎ 0570-064-556  
平日  
・9時30分~16時  
・18時30分~22時30分  
(受付は22時まで)



●電話やSNSで相談  
【まもろうよこころ/  
厚生労働省】



●働く人のメンタルヘルス・  
ポータルサイト  
【こころの耳】

