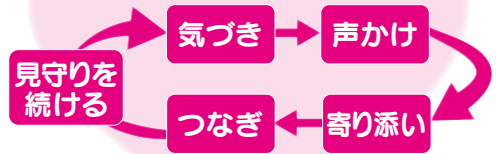


## 3月と9月は 「秋田市自殺対策強化月間」



# あなたも誰かの ゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることができるとのことです。

一人一人が、自分のこととして自殺対策に参加することが大きな力になります。

# 守ろう大切ないのち

若者向け自殺対策ステッカー



新型コロナウイルスの流行とその対策の影響で、仕事や生活にストレス・悩みを抱えていませんか？市では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざし、民・学・官が連携して自殺対策に取り組んでいます。

尊い命を守るため、一人一人ができることを考えてみませんか。お問い合わせ  
健康管理課 ☎(8883)1180

**気づき** こんな様子は見られませんか

- ▼ 眠れない ▼ 食欲がない
- ▼ 大量のお酒を飲むようになる
- ▼ 孤立している
- ▼ 自分の健康をかえりみない
- ▼ 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にすること

**声をかける** 勇気を出して声をかけよう

- ▼ どうかしたの？ いろいろただけど…
- ▼ 悩んでる？ よかったら、話して眠れる？ など

**寄り添い** 相手の気持ちに耳を傾けよう

- ▼ 真剣に話を聴く
- ▼ つらい気持ちを共感し、受け止める
- ▼ 聴き役に徹する など

**つなぎ**

- ▼ 専門機関へ受診・相談を勧める
- ▼ 相談を受けたときには、自分だけで抱え込まずに専門家に相談を
- ▼ 相談先に困ったら健康管理課までご相談ください

**見守る**

- ▼ 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

新型コロナウイルスに負けない！  
こころの健康を保つポイント

コロナ禍による、先が見えない生活の中で抱える不安やストレスなどを少しでも和らげ、こころの健康を保つためのポイントをご紹介します！

★日常生活で気をつけたいこと

- ▼ 不確かな情報に左右されないよう、「正しい情報」を「適切な量」で取り入れましょう
- ▼ 電話やSNSなどを活用し、人との「つながり」を維持しましょう
- ▼ バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠など「規則正しい生活」を心がけましょう
- ▼ あなたにあった「セルフケア」を行いましょ

＜セルフケアの例＞腹式呼吸の方法

- ① 背筋を伸ばし、リラックスした状態でおなかに手を当てます
- ② 頭の中で3秒数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します
- ③ 同じように頭の中で3秒数えながら、鼻から息を吸い込みます

- ①〜③を、無理をせずに5分から10分ほど繰り返してみましょ！

SNSソーシャルネットワークワーキングサービスの略。スマートフォンやパソコンなどを介して行いうインターネットサービス。