

ストレスをためない生活を

睡眠・食事

睡眠をとることで身体と脳を休ませ、心身の疲れをとることができます。バランスのとれた食事はこころと身体のエネルギー源です。



運動・入浴

散歩をしたり、適度に身体を動かすことで気分転換をはかることができます。湯船にゆっくり浸かって、1日の疲れをとりましょう。



趣味・コミュニケーション

自分の好きなことや、楽しめる時間を持つことはこころの栄養になります。家族や友人、職場の同僚との雑談もストレス解消に効果的です。人間関係の潤滑油にもなります。



自殺に関する相談窓口

- 自殺予防相談 TEL 092-737-1275
(平日10:00~16:00 祝日および年末年始除く)
 - 福岡いのちの電話 TEL 092-741-4343
24時間年中無休
 - ふくおか自殺予防ホットライン TEL 092-592-0783
24時間年中無休
 - いのちの電話 TEL 0120-783-556
フリーダイヤル (毎月10日 8:00~翌日 8:00 通話料無料)
- 福岡市自殺対策推進センター TEL:092-737-8825

福岡市自殺対策推進センターは、市民の方の自殺予防、自殺対策を推進するため設置されました。

みんなで支え合える地域づくりを目指して、心の健康づくりや自殺予防に取り組みましょう。

ご本人や周りの方からの自殺に関するご相談

自殺予防相談

平日10:00~16:00(祝日および年末年始除く)

092-737-1275

大切な方を自死で亡くされた方からのご相談

自死遺族法律相談(面接・電話)

毎月第1水曜日 13:00~16:00

092-738-0073(要予約)

リメンバー福岡 自死遺族の集い

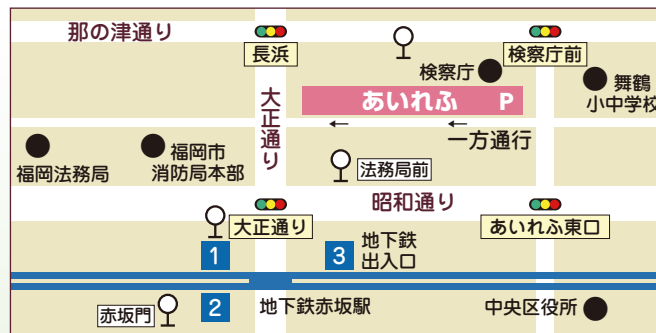
奇数月第4日曜日 13:00~16:00

あいれふ内研修室

<http://www.rememberfukuoka.com/>

ゲートキーパー養成研修やうつ病、自殺予防に関する講演会等はホームページでご紹介しています。

詳しくは



福岡市自殺対策推進センター

(福岡市精神保健福祉センター)

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ3F
TEL:092-737-8825 FAX:092-737-8827

大切な人を
守るために。



福岡市自殺対策推進センター

(福岡市精神保健福祉センター)

こころと身体、大丈夫？

疲れやストレスが溜まっていたり、悩みごとを抱えていると、こころや身体にさまざまなサインが現れます。

あなたの周りの人や、あなた自身にあてはまることはありませんか？

身体の変化

- ・食欲がない(または食べ過ぎてしまう)
- ・なかなか寝付けない、朝早く目が覚める
- ・休んでも疲れが取れない、身体が重い



こころの変化

- ・気分が沈み、憂鬱な気持ちが続いている
- ・やる気がでない
- ・不安が強くなったり、イライラする



思考の変化

- ・集中力が低下する
- ・物事を判断することができない

行動の変化

- ・以前に比べてお酒の量が増えた
- ・外に出かけるのが億劫に感じる
- ・人に会いたくない



頭痛、肩こりや胃腸の不調など身体の症状が強くなる場合もあります。周りの人や自分自身にこのような症状がないか、日ごろから注意し、早い段階でストレスや悩み事に対処しましょう。

周りの人ができること

～ゲートキーパーになりませんか～

家族や友人、同僚など自分の周りの人が悩みや不調を抱えているときに、あなたにもできることがあります。

気づき 大切な人の変化に気づいて、声をかける

「元気がないようだけど大丈夫?」、「ぐっすり眠れている?」など、声をかけましょう。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

話しやすい環境を作って、悩んでいる人の話に耳を傾けること(傾聴)が大切です。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

内容によっては、専門家への相談が必要な場合があります。早めに適切な機関へつなげましょう。

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

相談機関につながったあとも、声をかけ、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

ゲートキーパーの心得

- ・自ら相手と関わるためのこころの準備をしましょう。
- ・温かみのある対応をしましょう。
- ・真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう。
- ・相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう。
- ・相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう。
- ・心配していることを伝えましょう。
- ・わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう。
- ・一緒に考えることが支援です。
- ・準備やスキルアップも大切です。
- ・自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう。
- ・ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です。

相談する側も、される側もひとりで抱え込まないでみんなで支え合いましょう!

切り取り

※相談機関を紹介する際にご使用ください

下記の相談機関を紹介しました。

名 称 _____

電話番号 _____

紹介者 _____