

保健所ねっと

令和6年度第3号

今号の内容

- ・ひとりで悩んでいるあなたへ …1
- ・結核はまだ身近な病気です…2
- ・花粉シーズンを乗り切るために…3
- ・快適な加湿のために……………3
- ・植えてはいけない「けし」…………4



ひとりで悩んでいるあなたへ。 ～知らせてほしい、こころのSOS～



3月は自殺対策強化月間です。東京都における令和2年以降の自殺者数は、約2000人となっています。生活環境等の変化がストレスにつながることもあり、知らず知らずのうちにこころの疲れがたまってしまうかもしれません。ご自身のこころのSOSを見逃さないでください。

最近こんな症状はありませんか？

☑気分が沈む ☑気持ちが落ち着かない ☑イライラする ☑怒りっぽくなる ☑だるい ☑食欲低下
☑生理不順 ☑下痢または便秘が続く ☑胸がドキドキする ☑よく眠れない など

このような項目に当てはまる場合はストレスによるこころの不調のサインかもしれません。1人で抱えずに相談することが大切です。変化を感じたら周囲の人や相談機関等に話してみてください。

※とうきょう健康ステーション「こころの健康」（東京都保健医療局）より

周囲の人の変化に気づいたら

こころの不調には、本人はなかなか気づきにくいという特徴があります。元気がなくなった、口数が減ったなど、「いつもと違う」変化に気づいたら声をかけてみませんか。



声をかける

「力になれることはありますか」
「眠れていますか」



話を聞く

相手の話や感情を否定せず、真剣な態度で耳を傾けます



必要な支援につなげる

関連する相談窓口や支援事業を相談者に情報提供しましょう



見守る

支援につながった後も、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう

※「ご存じですか？ゲートキーパー」（東京都保健医療局）より

相談窓口

★東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページです。ぜひご利用ください。

ここナビ

★相談ほっとLINE@東京

右の2次元コードを読み取り、アプリ内で友だち登録し利用してください。▶
（受付時間：午後3時～午後10時30分・年中無休）



★東京都自殺相談ダイヤル「こころといのちのほっとライン」

「生きるのがつらい」と感じた時、電話で相談ができます。（午後12時～翌朝5時30分・年中無休）
電話：0570-087478（はなしてなやみ）

★東京都多摩府中保健所

こころの健康に関する相談を受け付けています。
電話：042-362-2334（午前9時～午後5時、土日祝・年末年始を除く）

【この記事に関するお問合せ】市町村連携課 市町村連携担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れています。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

