

3月は「自殺予防強化月間」です

「自殺」は色々な要因が絡み合って起こります。
原因は人によってさまざまですが、自殺までの過程で平均4つの悩みを抱えていることが調査で判明しています。

(資料：特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク 自殺実態1000人調査)

例えば ①事業不振→②生活苦→③多重債務→④うつ状態→自殺
①親子間の不和→②ひきこもり→③うつ状態→④将来生活への不安→自殺

そして、こういった状態では「助けを求める力が低下している」状態にあります。

誰にも
言えない

誰も助けて
くれないだろう

誰にも
知られたくない

もう終わりだ



家族や周りの人が「元気がない」「眠れない」「食欲がない」等々、日頃と違う様子が続くようなら「どうしたの?」「話聞かよ」などの声をかけたり、相談窓口などを紹介してあげてください。

鏡野町ホームページにも電話やSNSでの相談窓口
(24時間対応もあり)を掲載しています。

右のQRコードから
相談窓口一覧を見ることができます。▶



3月1日～3月8日は、「女性の健康週間」です。

女性が自分自身の健康について考え関心を持つことで、生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、情報提供を行っています。

この機会に、自分の身体と向き合ってみませんか?

【女性の健康推進室 ヘルスケアラボ】

<http://w-health.jp/>

【女性の健康週間特設ホームページ】

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

