



みんなで守ろう 大切ないのち

～3月は自殺対策強化月間です～

自殺は、その多くが追い込まれた末のものであり、背景には精神保健上の問題だけでなく、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、孤立などのさまざまな要因があることが知られており、誰にでも起こる可能性があります。自分自身や身近な人、家族、友人の命を守るため、できることから始めてみましょう。また、春は進学や就職など生活環境が大きく変化し、不安やストレスを抱えやすい時期です。心の健康を保つ上で重要な役割を担う睡眠や休養を、今一度見直してみませんか。この特集のお問い合わせは、健康づくり課 483-4646 へ。

あなたも誰かのゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、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」ことができる人のことです。特別な資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。

人は誰でも落ち込むことがあります。周りに悩んでいる人がいたら、まずは優しく声をかけることから始めてみませんか。その行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。

話をよく聞き、一緒に考えてくれる「ゲートキーパー」が身近にいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、大きな心の支えになるはずです。

ゲートキーパーの役割

気づき・声かけ

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、身近な人の様子がいつもと違うときは、悩みを抱えているサインかもしれません。いつもと違う様子に気づいたら…

「どうしたの？ なんだかつらそうだけど、よかったら話を聞かせてほしい」「何か力になれることはない？」などの声をかけましょう。



話を聞く（傾聴）

相手の感情を否定せずに誠実に対応しましょう。話を聞いたら「話してくれてありがとう」「大変だったね」などのねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

「大変だったね」などのねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

つなぐ

本人に相談窓口の情報を丁寧に提供し、早めに専門家に相談するように伝えましょう。相談窓口の詳細は右のコードからご確認ください。



見守る

温かく寄り添いながら、じつくりと見守り、いつでも、必要なときは相談に乗ることを伝えましょう。

参考 厚生労働省：誰でもゲートキーパー手帳【第2版】

こころの健康を保つためには

■ストレスを正しく理解しましょう

ストレスとは、外部からの刺激などによって生じる私たちの心身の反応のことです。ストレスの原因は、天候や騒音などの環境的なもの、病気や睡眠不足などの身体的なもの、不安や悩みなどの心理的なもの、人間関係や仕事が忙しいなどの社会的なものなどがあります。進学や就職、結婚や出産など喜ばしい出来事も含めて、日常生活の中で起こるさまざまな変化がストレスの原因になることがあります。

■自分のストレスサインを知りましょう

眠れない、お腹が痛くなる、気分が落ち込む、怒りっぽくなるなど、さまざまなストレスサインがあります。ストレスサインに気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあります。

自分のストレスサインを知り、早めに気づいて、適切に休むことがこころと体の健康には重要です。

ぐっすり眠れていますか？

■良い睡眠とは？

良い睡眠には、量（時間）と質（睡眠で休養がとれている感覚）が重要です。必要な睡眠時間は年齢などに応じて変化します。



【子ども】

- ・小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保する
- ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに

【成人】

- ・睡眠時間は6時間以上を目安として必要な時間を確保する
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要

【高齢者】

- ・寝床にいる時間は8時間以内が目安
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める
- ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす

その他、生活の中での注意点には、嗜好品との付き合い方があります。カフェイン飲料（コーヒー・コーラ類・エナジードリンクなど）には、覚醒作用があり、寝つきの悪化や中途覚醒の増加、眠りの質を低下させる可能性があります。カフェインの代謝には個人差がありますが、成人は1日400mg（コーヒー700cc程度）以内に、夕方以降の摂取は控えるようにしましょう。また、深酒や寝酒、たばこに含まれるニコチンも睡眠の質を悪化させる可能性があります。

さらに、照明器具やスマートフォンの光も良質な睡眠を妨げる場合があります。寝る前はできるだけ暗い環境を整えることが重要です。詳細は右のコードからご確認を。



自治会に加入しましょう

自治会では、温かく住みよい街をつくるため、会員同士が力を合わせて、活動しています。賃貸住宅、社宅または別の寮に居住している世帯や、一人暮らしの学生も自治会へ加入できます。自治会に加入したいときは、各地区の班長か自治会長へ申し出てください。新規結成もできますのでご相談ください。

●主な活動 ①ふれあいの街をつくる親睦活動、②美しい街をつくる環境美化活動、③安心の街をつくる防犯・防災活動など。

●詳しい活動内容は、地域の自治会に確認してください。

●加入のメリット ①ふれあいの輪が広がる、②いざというときに協力や助け合いができる、③いろいろな行事に参加できる。詳しくはコミュニティ推進課 421-6718 へ。

BOOK STREET 春の本祭り2025

市内最大の本の交換市。本を3冊持つてくると好きな本1冊と交換できます。会場は歩行者天国となり、路上パフォーマンや素敵な飲食店、雑貨店なども多数出店します。

▼日時 3月23日(日)午前10時～午後3時。雨天中止 ▼会場 八千代台北本通り（八千代台駅西口徒歩1分） ▼問い合わせ 八千代台まちづくり合同会社 770-0168

（都市計画課まちづくり推進室）

4月から市の組織の一部が変わります

子ども施策に係る多くの対応について他部局と連携しながら進めていくため、子育て支援課に子ども政策班を設置し、企画班を幼保施設・監査班に変更します。

また、上水道課の水道管に係る業務を迅速かつ効率的に行っていくため、建設班と維持班を管路工務班に統合します。

（総務課 421-6711）

夜間の外出は控えましょう。千葉県青少年健全育成条例により、保護者は特別な事情がある場合を除き、青少年を午後11時から午前4時までの間、外出させないように努めなければなりません。また、保護者の同伴なしに16歳未満の者が午後6時以降にゲームセンターに立ち入ることは、風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律及び当該千葉県施行条例により禁止されています。

青少年相談をご利用ください。青少年の非行や生活の乱れなどの悩みについて、相談をお受けします。助言のほか、必要に応じて関係機関との連携を図ります。

▼相談方法 ①電話相談、②来所相談（要電話予約）。受付時間は月曜～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後4時。問い合わせは、青少年センター／大和田138-12教育委員会庁舎内 483-2842 へ。