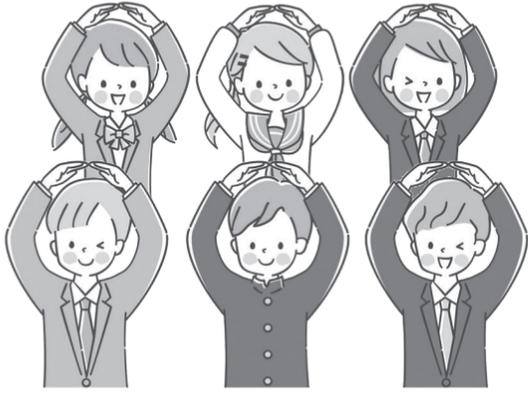


みんなで守ろう 大切ないのち

～3月は自殺対策強化月間です～



自殺は、健康問題、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などさまざまな要因によって、そしてそれらが重なり追い込まれた末に起こると言われています。特に、春は生活環境の変化が多く、不安やストレスを抱えやすくなる時期です。自分の心身のケアや周りの人への気配りが、自分自身や大切な人を守ることに繋がります。あなたも、できることから始めてみませんか。この特集のお問い合わせは、健康づくり課 483-4646まで。

自分自身を守るためにできること

■ストレスと上手に付き合しましょう

自分のストレス状態に気づかずに頑張りを続けた場合、やがて心身の調子を崩してしまうことがあります。ストレス状態にあることのサインは人それぞれです。例えば、心の面ではイライラしやすくなる、やる気がなくなる、人付き合いが面倒になるなどの変化があります。また、体の面では、不眠や体の痛み、食欲の減退などがあります。自分のストレスサインを早くにキャッチして対処することが、心と体の健康を守るために重要です。今の気持ちを紙に書く、誰かに話す・相談する、音楽を聴くなど気分転換する、休養を取るなどの行動で早くから対処しましょう。

■良い睡眠を取りましょう

睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不

安定にする、判断力を低下させるなど心身の健康に大きな影響をもたらします。良い睡眠を取るためには、日常的に質(休養感)と量(時間)を確保することが必要です。個人差はありますが、成人では6時間以上の睡眠が目安とされています。



また、朝食をとって日中は積極的に体を動かしましょう。夜になると、睡眠を促すホルモンの分泌が始まり、体温や血圧を下げて自然な眠気につながります。しかし、照明やスマートフォンの強い光を浴びると、分泌が抑制されてしまうため、就寝2時間程前から照明を落とすことが重要です。そのため、寝室にはスマートフォンなどは持ち込まず、できるだけ暗く静かな環境で眠りの質を高めましょう。詳細は右のコードから。



不安や悩みを相談してみませんか？

学校や職場、家庭での不安や悩みなど、日常生活のもやもやとした気持ちを一人で抱え込んでいませんか。あなたの不安や悩みを耳を傾け、支援してくれる専門の相談窓口があります。不安や悩みは、ひとりで抱え込まずにぜひ相談してください。身近な人の悩みに気づいたときも、その悩みに耳を傾け、相談窓口を紹介してください。市では「悩んだときの相談窓口一覧」のチラシを作成し、公共施設などで配布しています。また、市ホームページでは、国や県が行っている電話やメール、SNSによる各種相談窓口をご案内しています。右コードからご確認ください。



大切な人を守るためにできること

誰かを助ける

ゲートキーパーになりませんか

身近な人がいつもと様子が違うと感じたとき、あなたはどの行動をしますか？そんなときは、まず優しく声をかけてみるのはいかがでしょうか。その行動が、相手にとっての大きな支えになるかもしれません。ゲートキーパーとは、こうした悩んでいる人に気づき、声をかけ、さらに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、一人ひとりが意識を持って、できることから進んで行動を起こすことが自殺対策につながります。

ゲートキーパーの役割

気づき・声かけ

家族や友人の変化に気づいて、声をかける。眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切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。



見守り

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

話を聞く(傾聴)

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。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」や「大変だったね」、「よくやってきたね」などのねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

つなぎ

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。

参考：誰でもゲートキーパー手帳(厚生労働省)

市議会第1回定例会は2月18日(水)に開会しました

■日程 ▼3日(火)総務・福祉常任委員会 ▼4日(水)都市・文教経済常任委員会 ▼6日(金)・9日(月)・10日(火)・11日(水)予算審査特別委員会 ▼23日(月)総括審議

■本会議と委員会は傍聴できません 傍聴を希望する人は、市役所4階議事事務局で手続きをしてください。▼本会議 午前10時から始まります。当日午前8時30分から会議終了まで受け付け。先着48人 ▼委員会 開催予定時刻30分前から会議終了まで受け付け。各委員会先着10人(受け付け開始の時点で傍聴希望者が10人を超える場合は抽選となります) 各委員会の開催時刻は市ホームページをご覧ください

■インターネット中継と会議録検索システム 本会議の様子は市ホームページで生中継するほか、スマートフォンでも視聴できます。会議の翌日(市の休日を除く)からは録画を見ることが出来ます。会議録は会議録検索システムをご利用ください。

(議事課 483-1151)

会議録検索システム

インターネット中継

募集 八千代市廃棄物減量等推進審議会の市民委員

一般廃棄物(ごみ)の減量等に関する事項について審議するため、八千代市廃棄物減量等推進審議会委員を募集します。

▼資格 市内在住の成人で、年に数回行う平日昼間開催の会議に出席できる人。また、本市の審議会等委員を5つ以上兼ねていない人 ▼募集人数 3人 ▼任期 6月1日(月)～10年5月31日(水) ▼報酬 1回出席につき7000円 ▼応募方法 3月2日(月)～31日(火)必着で、住所・氏名(フリガナ)・日中連絡のつく電話番号・生年月日・年齢・主な職歴・応募理由・審議会等委員の経歴を記入した任意のA4用紙と応募理由を交えた「八千代市のごみに関する問題・改善策等について」をテーマとした800字程度の作文を提出。〒276-1850 1八千代市大和田新田312-15 八千代市役所旧館2階クリーン推進課へ持参、郵送のほか、ちば電子申請サービスからも応募できます ▼その他 ①書類選考で決定し、応募書類は非公開、返却しません ②選考結果は応募者本人に通知します ③応募者の個人情報(当該選考以外に使用しません) ④提出書類に虚偽の記載が認められた場合は、委員就任後であっても委嘱を取り消すことがあります (クリーン推進課 421-6769)