

☆☆☆ 発酵の里 さらさら健康メモ ☆☆☆

3月は、『自殺対策強化月間』です。

下記の問題は、自殺についてよくいわれていることをあげました。本当はどうか考えながらチェックしてみてください。※千葉県HP（「自殺」について知ってほしいこと）より抜粋



問題です。正しいのはどれでしょうか？（出典：WHO世界自殺レポートの日本語訳の改編）

- Q1. 自殺を口にする人は、実際には自殺するつもりはない。
- Q2. ほとんどの自殺は兆候がなく突然起こる。
- Q3. 自殺を考えている人は死ぬ決意をしている。
- Q4. 自殺を考えたことのある人は、将来にわたり自殺を考え続ける。
- Q5. 精神障害のある人のみが自殺を考える。
- Q6. 自殺を考えている人に、自殺について話すのはよくない。



答えは、『すべて誤りです。』自殺についてよく語られる俗説の多くは誤りです。

- Q1 答え× 自殺を口にする人は、助けを求めていることがほとんどです。自殺を口にする人の多くは、自殺以外の選択肢はないと感じています。
- Q2 答え× 多くの自殺には、言葉や行動等に兆候があります。
- Q3 答え× 自殺を考えている人は、「生きたい」という気持ちと「死んでしまいたい」という思いのはざままで揺れ動いています。
- Q4 答え× 自殺を考えたことのある人は、「死にたい気持ち」を再び抱くことがあるかもしれませんが、「死にたい気持ち」がずっと続くわけではありません。
- Q5 答え× 自殺する人が必ずしも精神障害を持っているわけではなく、精神障害を持っていても必ずしも自殺するわけではありません。
- Q6 答え× 自殺について包み隠さず話すことは、むしろ自殺を考えている人に考え直す時間を与えて、自殺の予防につながります。

（出典：WHO世界自殺レポートの日本語訳の改編）

何問正解できましたか？この機会に「こころの健康づくり」について考えてみませんか。

【 困った時の相談窓口 】

◎神崎町保健福祉課（健康や福祉サービスに関連すること） ☎ 1603

◎神崎町地域包括支援センター（高齢者に関すること） ☎ 1607

◎健康相談ダイヤル24（看護師、保健師、医師による無料電話相談）

☎ 0120-53-1171（町民専用）

*** 香取健康福祉センターからのお知らせ ***

こころの健康講演会『回復力を高める関わり方の基本』を開催いたします。

精神疾患のある方との関わり方について、家族や支援する方が知っておきたいことを分かりやすくお話しします。参加費は無料です。

◎講師：こころの相談カウンセラー 高森 信子氏

◎日時：平成29年3月17日（金） 午後1時30分～4時30分

◎場所：千葉県香取健康福祉センター（香取保健所）会議室

※3月14日までに香取健康福祉センター（☎ 9161）までお申込みください。