

健康だより

9月は自殺予防週間だよ。
ストレス対策としてのセルフケアと一緒に
学んでいこう！



セルフケア

自殺予防週間と自殺対策強化月間とは？

日本では、自殺対策基本法に基づき、毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めて、国、地方公共団体、関係団体等が連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

9月10日は世界自殺予防デーです。

2003年に世界保健機関（WHO）と国際自殺予防学会（IASP）が共同で開催した世界自殺防止会議（スウェーデン・ストックホルム）の初日を最初の世界自殺予防デーとして、世界的に自殺対策に取り組む責任があると決意表明（宣言）された日です。

<自分で確認できるメンタル不調のサイン>

- 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない（だるい）
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚（億劫、何もする気がしない）
- 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 心配事が頭から離れず考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる



厚生労働省 こころの耳 セルフケアのポイントより

このような症状が継続していたり日常生活に支障が出ている場合は、産業医や保健師、専門医に相談じゃ！



うそ、ホント？自殺に関する俗説と事実

✕ 俗説 自殺について話すのは良くない考えであり、自ら命を絶つことを助長していると捉えられる。

事実 隠し立てせずに話すことで、その人に他の選択肢を与えたり、その人の決断を考え直す時間を与えたりすることができ、それによって自殺を防ぐことができる。誰かが命を絶つことにつながるわけではない。

✕ 俗説 自殺について語る人は、本当は自殺するつもりはない。

事実 自殺を考えている人の多くは、精神的苦痛や悩み、不安、抑うつ、絶望を経験しており、他に選択肢がないと感じているかもしれない。自殺したいという気持ちに基づいて行動を起こす人もいる可能性があるため、誰かが自殺したいという考えや感情について話す場合は、真剣に受け止めなくてはならない。

✕ 俗説 自殺を考えている人は、死を決意している。

事実 自殺願望のある人は、「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの間で揺れ動いていることが多く、ただただ苦痛から解放されたいと考えている。生きていたかったのに、衝動的に行動して数日後に死んでしまう人がいるかもしれない。適切なタイミングで精神面でのサポートを受けることで、自殺を防げる可能性がある。

✕ 俗説 自殺のほとんどは、何の前触れもなく突然起こる。

事実 前兆なしに自殺するケースもあるが、ほとんどの場合は、言葉による前兆（例：「自殺する」と言うなど）または行動による前兆（例：命を絶つのに必要なものを買う）のいずれかがあった。だからこそ警告サインがどのようなものかを知り、それを見逃さないことが重要である。

<周りが確認できるメンタル不調のサイン>

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 無断欠勤がある
- 残業、休日出勤が不釣り合いに増える
- 仕事の能率が悪くなる
- 思考力・判断力が低下する
- 業務の結果がなかなか出てこない
- 報告や相談、会話がなくなる(または逆)
- 表情に活気がなく、動作にも元気が無い(または逆)
- 不自然な言動が目立つ
- ミスや事故が目立つ
- 服装が乱れたり衣服が不潔であったりする



その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、声かけをしたり、産業医や保健師、専門医への相談を促してください。



【職場でのストレスチェックを活用！】

年に一度行われる「ストレスチェック」で自分のストレスの状態を調べることができます。結果を受け取ったら、自分なりのストレス解消法を見つけたり、身近な人に相談したり、会社の健康相談を利用したりして、ストレスケアに役立てましょう。



厚生労働省ウェブサイト まもろうよこころ

電話やSNSの相談窓口などの情報を分かりやすく紹介しています。
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



ストレスとうまく向き合うこころのメンテナンス方法(セルフケア)

①体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。

とくに効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。
軽いランニングやサイクリングなどです。
ハードルが高いと思ったら、近所を散歩するだけでも効果があります。
1日20分を目安に、体がぼかぼかして、汗ばむくらい続けてみましょう。

頑張りすぎず「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に。
1日にたくさんやるより、継続することが大切です。



②今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちがある時は、それを「紙」に書いてみましょう。
自分なりの言葉で書くことが一番ですが、「落書き」や「書きなぐり」でもOK。要は頭の中で考えるだけでなく実際に「手を動かす」ことが大切です。



書くことの効果はおもに2つ。
1つは今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになること。
その結果、焦りがやわらぐので、落ち着いて物事を考えることができるようになります。
もう1つは、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになること。
これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

ノートに手書きするのが面倒なら、携帯やパソコンを使っててもかまいません。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。

③深呼吸をくりかえす

不安や緊張が強くなると、呼吸も浅く、速くなり、つらいと思いますが、こんなときこそ意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。
まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出したら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分くらいくりかえします。

途中で仕事の事など余計な考えが浮かぶこともあると思いますが、そんなときは気にせずさっと流して、また「いーち」から数え直しましょう。



④「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しにやっきになることや、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。
でも、実際のあなたは、その問題以外のことで、けっこううまくやれていることがたくさんあるのではありませんか？

その「できていること」のほうに目を向けて、自分の力をもう一度信じてみましょう。

そして、「こんなふうになるといいな」と、今あなたが思っている理想を思い浮かべてください。
それが実現したとき、自分がどんなふうになっていて、周りの人たちはどんなふうに変わっていますか？具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立てて、実行します。

実行しやすくて無理なくできそうなことから始めるのがポイントです。

最初の目標をクリアできたら、自分をほめてあげましょう。
こうやって、1つずつクリアしていけば、自分の力で自信を取り戻していくことができます。



⑤音楽を聞いたり、歌を歌う

「音楽」は、ごく自然に、人のこころと体を癒してくれます。

アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。
思い出の詰まった曲を聞くと、思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽がつくってくれることもあります。

そのときどきの気分にあった曲を選んで、音楽にひたりましょう。
スマホをみながら片手間ではなく、ただ音楽を聞くことに集中するのです。

カラオケボックスなどに行って、思い切り発散するのもいいですね。
歌っている間は自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラもどこかに消えてしまうかもしれません。



⑥笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗りこえる力をつけてくれます。
どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があるもの。
それに気づくと、物事がグッと楽になるのです。

もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまいましょう。

「そんなお気楽でいいの？」と思うかもしれませんが、要は視点を変える事。くりかえしやっていると、バランスのよい物の見方と、広い視野がだんだんと身についてくるのです。

そして何よりも「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで、とても役に立ちます。

