

一人で悩まないで！～誰も自殺に追い込まれることのない社会へ～

昨年7月以降、全国の自殺者数が増加傾向にあります。新型コロナウイルス感染拡大防止のための「新しい生活様式」の影響で、ストレスが増えている方も多くなっているようです。

自殺の背景には、健康・家庭・経済・生活問題など様々な要因が複合していると考えられ、その多くが追い込まれた末の死であるといわれています。

区では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現にむけて、自殺予防推進計画を策定し、「ゲートキーパー養成講座」をはじめ、自殺予防に関する講演会を実施しています。

今回、「自分もまわりも好きになる『ほめ日記』」(青春出版社)を執筆されている、手塚千砂子先生にメッセージをいただきました。



手塚 千砂子 氏

一般社団法人
自己尊重プラクティス協会代表理事
著書「自分もまわりも好きになる『ほめ日記』」(青春出版社)ほか多数

みなさまへ

コロナの感染が拡大して、たくさんの方が不安を抱えていると思います。

経済的にも精神的にも追い詰められている方も多いでしょうね。

「どうしていいかわからない」という時に、一人で悩んでいると、マイナスの発想が次々に湧いてきて、希望が無くなっていくものです。

そんな時は、どなたかに相談をすると、新たな発想が出てきて、視界が広がります。

「助けを求める」ことは恥ずかしいことではありません。公共の窓口も活用しましょう。

あなたの命は、誰かと代えることが出来ない宇宙で一つの尊い命です。

辛い時、苦しい時は、「もう少しで良くなるよ、乗り越えようね」と優しく自分に言ってあげましょう。

そして、自分のプラス面に目を向けて、「よくやっているね」「えらいよ」等とほめてあげましょう。

自分の体を両腕で抱き寄せるようにして「ありがとう」と命に言ってあげると、ふ〜っと気持ちがらくになりますよ。命はあなたが幸せになることを願っています。

どんな時も自分を責めないでくださいね。

自分がかわいがって、命を大切に生きていくと、必ず「いいこと」「幸せなこと」に出会います。

あなたの命は、あなたがまだ知らない多くの可能性を秘めている、ということをお忘れしないでいただきたいですね。

「苦しみを乗り越えてきて良かった」という時が必ず来ますよ。

辛い時の自分との付き合い方

- 1、責めずに受け止めて、自分の気持ちに自分が寄り添いましょう
- 2、切り替えようね、と優しく自分に言い聞かせましょう
- 3、気持ちをプラスの方向にもっていきましょう(希望が実現した時のことを考える、等)
- 4、勇気づけの言葉を優しく掛け続けましょう(大丈夫よ、私の命は大切なよ、等)

相談窓口のご案内

不安や心配事を相談できる窓口です。一人で抱え込まず、下記の専門機関等にご相談ください。

台東区の相談窓口

- 台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎3847-9405
- ところの健康相談(要予約)
台東保健所 保健サービス課 ☎3847-9497
浅草保健相談センター ☎3844-8172

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
* 祝日・年末年始を除く

都内の相談窓口

※新型コロナウイルスの影響により、相談時間が変更になっている場合があります。

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343
午前8時～翌朝8時
ただし、日・月・火曜日は午後10時まで
- 東京都ところといのちのホットライン ☎0570-087478
午後2時～翌朝5時30分
- 東京自殺防止センター ☎5286-9090
午後8時～深夜2時30分
ただし、月曜日は午後10時30分、火曜日は午後5時から
- 東京都夜間ところの電話相談 ☎5155-5028
午後5時～午後9時30分
- 東京都LINE相談
LINEアプリで「相談ほっとLINE@東京」と検索
午後3時～午後9時30分



お問合せ：台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎ 3847-9405



自殺予防啓発カード

相談窓口が記載されたカードです。
保健所をはじめ区役所、区民事務所、地区センター等の窓口で配布しています。

健康・医療に関する情報は、広報たいとうや台東区公式ホームページのほか、メールマガジンでも配信しています(「たいとうヘルスケアニュース」、「たいとう食の安全通信」等)。

検索は、台東区ホームページ⇒ [メールマガジン](#) [検索](#)

その他、健康・医療に関する情報は、

- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」⇒ [東京都 ひまわり](#) [検索](#)
- 東京都健康安全研究センター ホームページ
- 厚生労働省ホームページ⇒ [健康・医療](#) [検索](#) 等でもご覧になれます。

