



# こんにちは 保健師です



## まもろうよ こころ



### 3月は自殺対策強化月間です

3月は、1年の中で最も自殺者数が多いことから、自殺対策強化月間と定められています。

今回は、自身のこころの健康を守るために、チェック票とストレス解消法を紹介します。

「元気がでない」「頑張れない」など、いつもと違うこころの状態に苦しんでいませんか？

こころの状態は目では見えませんが、次のようなチェック票を用いることで、自分自身のこころの状態やストレス度に気づき、振り返ることができます。

### こころの健康チェック票(K6(ケーシックス)質問票日本語版)

過去30日間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか？当てはまるところに○をつけ、合計点数を計算してみましょう。

※引用文献：平成14年度厚生労働科学特別研究事業「心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究/研究協力報告書」

	質問	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1	神経過敏に感じましたか(ちょっとしたことにも敏感に反応してしまう状態でしたか)	0	1	2	3	4
2	絶望的だと感じましたか	0	1	2	3	4
3	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4
4	気分が沈んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	0	1	2	3	4
5	何をするにも骨折りだと感じましたか	0	1	2	3	4
6	自分は価値のない人間だと感じましたか	0	1	2	3	4
		合計点数				

5点以上の場合は、ストレス解消を心がけましょう。

※点数に関わらず、こころの調子が悪いときはだれかに相談しましょう。

### ストレスを解消しよう

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。気分転換できる方法を知っておくと、ストレスの軽減に役立ちます。

#### ●例えばこんなものがあります

- ・読書
- ・音楽鑑賞
- ・旅行
- ・スポーツ
- ・散歩
- ・深呼吸
- ・めい想
- ・おしゃべり



### 周囲のサポートも大切です

#### ●ゲートキーパーをご存知ですか？

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、適切な対応ができる人のことを言います。心がけ次第でだれでもゲートキーパーになることができます。

#### ●ゲートキーパーの4つのポイント

- ①気づく 変化に気づいて声をかける
- ②話を聞く 相手の話をよく聞く
- ③つなぐ 専門機関に相談するように促す
- ④見守る あたたかく寄り添いながら、見守る

※1つだけでも、悩んでいる人にとって大きな支えになります。



▲厚生労働省  
「ホームページ  
ゲートキーパー  
になろう！」

#### ●相談窓口一覧 一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談窓口	電話番号	受付時間
福岡いのちの電話	(741)4343	24時間365日対応
ふくおか自殺予防ホットライン	(592)0783	24時間365日対応
心の健康相談電話(福岡県)	(582)7400	平日9時～16時
健康相談(健康推進課)	(920)8611	平日9時～16時30分
ヤングテレフォンちくしの	(923)7773	月～土10時～18時



問 健康推進課 ☎ (920) 8611