

# クローズアップ

上手にストレス解消できていますか？

## 気付いてください！ 心と身体のサイン

3月は、大きな環境の変化が起こる時期です。環境の変化はストレスとなり、自分でも気付かないうちに心身にさまざまな影響を及ぼす場合があります。

身近な人に、いつもと違う様子はありますか？ それは、もしかしたら心と身体のサインかもしれません。心や身体を見つめ直し、早めの対処で自分や大切な人を守りましょう。

問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077

### こんな症状はありませんか？

過度なストレスは、心身に不調をきたします



#### ☑ 過度のストレスが招くサイン！

こんな心当たりはありませんか？

- 周りの人の目が気になる
- 食欲がない
- 眠れない
- めまいがする
- 何もかも面倒くさい
- イライラする
- 仕事に自信がない
- お腹をよく壊す など

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課発行  
「こころの健康～まずはストレスについて考えてみましょう～」より引用

もし、耐え難い悩みやストレスがある場合は、一人で抱え込まずに誰かに相談しましょう。相談相手は医師・家族・友人・同僚など誰でもかまいません。悩みの内容によって相談相手を選ぶのも良いでしょう。

### 身近な人の不調に気付いたらどうすればいいの？

身近な人の様子がいつもと違う時、私たちはどのような行動を取ればよいのでしょうか。市の研修などにご協力いただいた臨床心理士 小尻与志乃氏(西新宿臨床心理オフィス)に、身近な人の不調に気付いた時の正しい対応方法についてお伺いしました。

#### あなたも「ゲートキーパー」です！

臨床心理士 小尻与志乃氏  
(西新宿臨床心理オフィス)

悩んでいる人に気付き、話を聴き、適切な支援につなぎ、見守ることで、その人が自殺に至るのを防ぐ存在のことをゲートキーパー(命の門番)と呼びます。皆さんも家庭や職場、ご近所付き合いのなかでゲートキーパーとして重要な役割を果たしています。悩んでいる人に接する際には、「リ・は・あ・さ・る」の5つのステップからなる、メンタルヘルス・ファーストエイドと呼ばれるサポート方法を活用しましょう。

#### ① リスク評価

自殺の手段を具体的に考えているか、自殺未遂をした経験があるかなどをたずね、自殺の危険性がどのくらい切迫しているかを評価します。

#### ② は 判断・評価をせずに聴く

相手を責めたり、良い悪いを評価したりせず、気持ちをまずはゆっくりと聴きましょう。

#### ③ あ 安心・情報を与える

現在抱えている問題は、適切な治療や専門の援助によって改善しうることを伝えましょう。

#### ④ さ サポートを得るように勧める

医療や法律などの専門機関や行政機関などに相談に行くことを勧めましょう。

#### ⑤ る セルフヘルプ

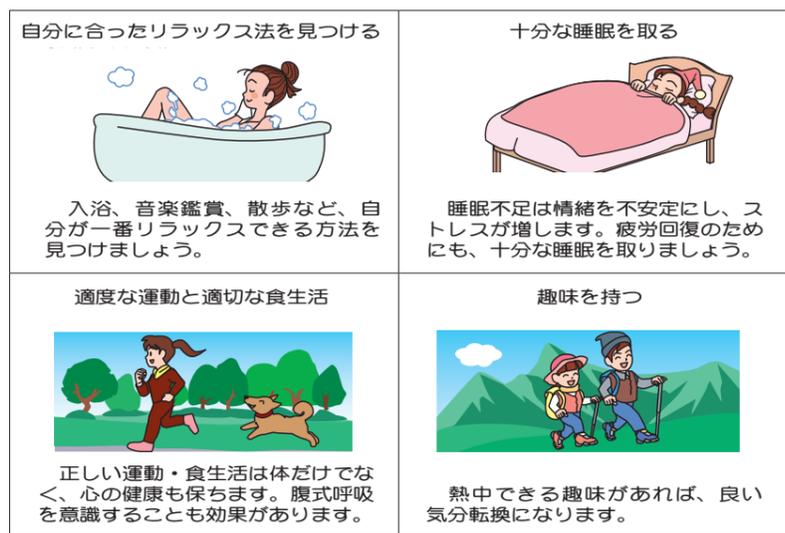
リラクゼーション法を紹介し、ゆっくりと休むことの大切さなどを伝えます。

自殺を考えている人の話を聴くのは大変なことです。ゲートキーパーも一人で抱え込まず、周りの人たちと連携を保ちながらサポートにあたりましょう。

### ストレスにうまく対応しよう

ストレスはたまらないうちに対処しましょう。自分が受けているストレスを上手に解消し、ストレスへの対応能力を高めることが必要です。

自分なりのストレスへの対処法を身に付けましょう。



### スムーズなコミュニケーション環境

まわりの人とのコミュニケーションを大切にすると、ストレスの軽減につながります。

普段からほんの少しだけ気を配りながらコミュニケーションをしてみたいかがでしょうか。

その① あいさつを明るく元気に

「おはよう」「いただきます」などのあいさつは、その場の雰囲気を作るのに効果的です。また、「ありがとう」などの感謝の言葉をしっかりと相手に伝えることで、言われた本人だけでなく、自分も明るい気分になります。

その② 相手の話を最後まで聴く

相手の話の途中で口をはさんだり、相手の答えを自分で言ってしまうと、なかなかコミュニケーションが取れず、ストレスとなってしまいます。まずは相手の話が終わるまで聞くことが大切です。

その③ 話しかけやすい雰囲気を作る

話し掛けているのにパソコンや携帯を見ていたり、視線を合わせなかったりすると、相手は話を聞いてくれないと感じます。相手が話している時は、体を相手に向けてきちんと目を見るようにしましょう。

#### 「自殺防止！東京キャンペーン」特別電話相談

#### 各種相談ダイヤル・総合サイトなどを活用ください

心の悩み相談	54時間特別相談(NPO法人国際ビフレンダース東京自殺防止センター) 日時 3月4日(土)午前0時～6日(月)午前6時 問合せ ☎ 0120・58・9090
	自殺予防のいのちの電話(一般社団法人 日本いのちの電話連盟) 日時 3月10日(金)午前8時～11日(土)午前8時 問合せ ☎ 0120・783・556
	東京都自殺相談ダイヤル～こころのいのちのほっとライン～(NPO法人メンタルケア協議会) 日時 3月27日(月)～31日(金) (24時間対応) 問合せ ☎ 0570・087478 (かけ放題プラン対象外)
相債債務	有終支援いのちの山彦電話—傾聴電話—(NPO法人有終支援いのちの山彦電話) 日時 3月1日(水)～31日(金) 正午～午後8時(金曜日のみ午後10時まで) 問合せ ☎ 03・3842・5311
	多重債務110番(東京都消費生活総合センター) 日時 3月6日(月)・7日(火) 午前9時～午後5時 問合せ ☎ 03・3235・1155
自死遺族相談	自死遺族傾聴電話(NPO法人グリーンケア・サポートプラザ) 日時 3月14日(火)～17日(金) 午前10時～午後10時 問合せ ☎ 03・3796・5453
	自死遺族相談ダイヤル(NPO法人全国自死遺族総合支援センター) 日時 3月20日(月)～22日(水) 午前11時～午後7時 問合せ ☎ 03・3261・4350

#### ① こころのいのちの講演会「若者は何故『死にたい』に追い込まれるのか—ネットに助けを求める若者達—」

日時 3月8日(水) 午後3時～5時  
場所 東京都庁(新宿区西新宿二丁目)  
※詳しくは東京福祉保健局ホームページ <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.html>へ。

#### ② 東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページを開設

悩み別の相談窓口の情報・自殺についての基礎知識などをまとめたサイト「東京都こころのいのちのほっとナビ～ここナビ～」 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/> を3月1日より開設します。ぜひご利用ください。  
問合せ ①②とも東京都福祉保健局 ☎ 03・5320・4310

#### ③ 「東京多摩いのちの電話」からのお知らせ

左記ダイヤルの他、「東京多摩いのちの電話」 ☎ 042・327・4343でも相談を受け付けています(午前10時～午後9時。第3週の金・土曜日は24時間体制で受け付け)。また、「東京多摩いのちの電話」では、電話相談員ボランティアも募集中。詳しくは下記へ。  
問合せ 東京多摩いのちの電話 ☎ 042・328・4441