

みんなで生きるを支える尾道プラン (尾道市自殺対策推進計画)

市民の誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、平成29年度に策定しました ※詳しくは市ホームページをご覧ください。



自殺に関する基本認識

- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である
- 自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い
- 自殺の状況は、非常事態である



周りの人でこのようなことはありませんか？

- 服装が乱れてきた
- ミスやもの忘れが多い
- 遅刻や休みが増えた
- 独り言が増えた
- 急に太った



- 急にやせた
- 表情が暗くなった
- 感情の変化が激しくなった
- お酒の量が増えた
- 一人になりたがる



このような気持ちはありませんか？

- なにをするにもおっくうに感じる
- イライラする
- 食欲がない
- 気力がない
- 疲れている



- 眠れない
- 朝からすっきりしない
- 身体の不調がつづく
- 生きていても意味がないと思う
- 人に会いたくない

※ 2週間以上このような気持ちは続いていませんか？

知らないうちにこころの疲れがたまっているかもしれません。まずは、自分や周囲の人のこころの状態を知るために、**こころの体温計**でチェックしてみましょう。

7月より

こころの体温計 始まります

パソコンや携帯電話・スマートフォンからいくつかの質問に答えるだけで、ストレス度・落ち込み度など、本人や家族の人のこころの状態が簡単にチェックできます。

ストレス度・落ち込み度のチェックができます

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス
※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

猫 社会的なストレス
水槽のヒビ 住環境のストレス
黒金魚 対人関係のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
水の透明度 落ち込み度
石 その他のストレス

本人モード 結果画面(例)



アプリやQRコードは7月より配信されます。詳しくは広報おのみち7月号・市ホームページをご覧ください。

家族モード

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

お父さんのこころの健康状態が気になる方におすすめします。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんの産後の不安な心の状態を簡単にチェックすることができます。

アルコールチェックモード

飲酒が心にとどのような影響を与えているのか分かります。

自らの飲酒について振り返ってみませんか？
また、ご家族や身近にいる方の目でチェックする家族モードもあります。

こころの悩み、心配をひとりで抱えないでください



こころの状態がチェックできるだけでなく、相談窓口も載っていますので、相談してみてください。

こころの健康・ひきこもり相談

尾道市では、専門家による相談を実施しています。日時や場所については広報おのみち6月号10頁をご覧ください。

自死遺族の会 逢いたい～ぼちぼちの集い～ツナグ

自死により大切な人を亡くした方が集まって、お互いに色々な気持ちを語り、ともに分かち合う場です。 ※詳しくはお問い合わせください。 ☎080-8236-9821