

2026 年



9 月健康だより



発行：新庄市健康課

発行日：R8.9.1

9 月 10 日～16 日は「自殺予防週間」です

「思うように動けない」

「不安に押しつぶされて
しまいそう……」

「ところがモヤモヤに
支配されてつらい」

ところがポッキッと折れそうなとき、
「ひとりで我慢しないで」

あなたの大切なところを守るため、早めに SOS をだしていいのです



ストレスサインが現れていませんか

「なんだかしんどい」「元気がでない」「自分らしくいられない」と感じることは増えていませんか？
大切な人や自分自身のところの SOS に気づけるのは、いつも身近にいるあなたです。

～ 誰もが 誰かの ゲートキーパー ～

※ゲートキーパーとは悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聞き」「見守る」人のことです。

ゲートキーパー 4 つの行動

声を
かける



聴く



相談を
うながす



見守る

声をかけるときのポイント

ため息が多い、疲れやだるさを口にする、なんだかつらそう、心配だな、、と思ったら、声をかけましょう。
相手が「大丈夫、、」と答えが返ってきにくい場合は、こんな聞き方がおすすめです。

声かけの例

「最近、明るい（落ち着いた）気分で過ごせる日ってどれくらいありましたか？」

「（答えが返ってきたら）教えてくれてありがとうございます。また、お話きかせてください。」



一人で抱え込まず、専門の相談窓口につなぎましょう
市の相談先はこちらからご覧ください。

