



## 気づいていますか？こころのSOSサイン

ストレス社会と言われる現在、様々な心の不調を感じている人が増えています。

それにともない自殺をする人の数も増加しています。

平成10年からは年間3万人を超える自殺者が出ている状態が続き、登別市においても年間20人前後の方が自ら命を絶っています。

自殺に至る原因は、健康問題、経済的困窮、家庭不和、仕事や地域社会における人間関係によるストレスなど、様々な問題が積み重なっていると考えられており、特に社会的な責任が求められる働き盛りの50歳代後半の男性に多くなっています。

### かけがえのない命を守るために、私たちみんなで対策を!!

\*自分のまわりの人の「こころのSOSサイン」に気が付いたら、「声をかける」「見守る」「専門家に相談する」ことが大切です。

**こころのSOSサイン**

元気がない、口数が減る

不眠や、さまざまな身体的不調を訴えている

極端に食欲がなくなり体重が減った

家庭や職場で孤立している

これまで関心のあったことに対して興味を失う

「消えてしまいたい」など自殺をほのめかす

**① 声をかけることで、「あなたは決してひとりではない」ことを伝えよう**

\*時間をかけて、悩みに耳を傾けることが大切です。  
\*「大変だったね」「よくやってこれたね」など、ねぎらいの気持ちを伝えましょう。

**② 温かく寄り添い、見守り続けよう**

\*今まで通り自然な雰囲気です声をかけたり、家庭や職場で体や心の負担が減るように配慮して、こころの回復を支えましょう。

**③ 専門家に相談しよう**

\*ひとりで悩んでいるだけでは解決しないことでも、専門家に相談することで具体的な解決の糸口が見つかるかもしれません。  
\*家族や友人など周囲の人が、専門家に相談してアドバイスを受けることもできます。

※1人で抱え込まずに、ご相談ください※

登別市役所各種相談窓口（窓口開設時間はいずれも平日9：00～17：00）

相談内容	担当グループ名	電話番号	アドレス
心とからだの健康相談 子育てなどの相談	健康推進グループ	0143-85-0100	shintata21@city.noboribetsu.lg.jp
高齢者に関する相談	高齢介護グループ	0143-85-5720	kaigo@city.noboribetsu.lg.jp
障がい者に関する相談	障害福祉グループ	0143-85-3732	welfare@city.noboribetsu.lg.jp
生活全般ほか 生活保護の相談・申請	市民相談室	0143-85-2139	shiminka@city.noboribetsu.lg.jp
	社会福祉グループ	0143-85-1911	welfare@city.noboribetsu.lg.jp
多重債務相談、 法律・人権相談	市民相談室	0143-85-2139	siminka@city.noboribetsu.lg.jp
青少年・ 子どもに関する相談	子育てグループ	0143-85-6534	child@city.noboribetsu.lg.jp
	教育委員会 学校教育グループ	0143-88-1162	school@city.noboribetsu.lg.jp
生活・福祉の心配事相談 各種資金の貸し付けに 関する相談	登別市 社会福祉協議会	0143-88-0860	info@kizuna-syakyo.main.jp

室蘭保健所

子ども・健康推進課 精神保健福祉係  
（平日9：00～17：00）  
☎0143-24-9847

北海道いのちの電話  
（24時間対応）

☎011-231-4343



ストレス・落ち込み度を  
簡単チェック！

「こころの  
体温計」



携帯電話やパソコンで、  
気軽にこころの健康度がチェックできます。  
<https://fishbowlindex.jp/noboribets/>  
登別市のホームページから検索できます。

アイディア☆朝食レシピ

【簡単五目混ぜご飯】



一人分：エネルギー 213kcal

材料（4人分）

にんじん	50g
さつまいも	50g
さやいんげん	4本
しめじ	1/2パック
ご飯	400g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①にんじんの皮をむき、さつまいもは皮をむかずに、それぞれ7mmくらいの角切りにする。いんげんは、へたと筋を取り7mmくらいの長さ、しめじは根を切り小房に分け1cmくらいに切る。
- ②耐熱容器に野菜とAを混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで2分半加熱し、一度取り出し混ぜて、再び2分くらい加熱する。（機種により多少時間が異なります。）
- ③ザルで汁をきり、温かいご飯に混ぜ合わせる。

さやいんげんの代わりに、冷凍えだまめや絹さやを使ったり、しめじの代わりにしいたけやまいたけを使って作ることも出来ます。