

まいたけと三つ葉のみそ汁



材料(4人分)

- まいたけ140g
- 根三つ葉40g
- だし汁3カップ
- 味噌 大さじ2

作り方

- ①まいたけは手でほぐす。
- ②三つ葉は3~4センチ長さに切る
- ③鍋にだし汁を温め、まいたけと三つ葉を入れてひと煮立ちさせ、味噌を溶き入れる。

※まいたけは、ビタミン類やミネラル、食物繊維に富み、特に亜鉛、ナイアシン、ビタミンDを多く含みます。



1個分の栄養価

エネルギー	26kcal	脂質	0.6g
たんぱく質	2.4g	塩分	1.0g



自殺対策について考えてみよう
その②

毎年3月は自殺対策強化月間です。先月から2回にわたって「自殺対策」についてお伝えしています。2回目の今回は「私たち一人一人にできることとは」がテーマです。自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して国が策定した「自殺対策大綱」には、「自らの心の不調や周りの人の心の不調に気づき、適切に対処する」ことが私たちにできることと明記されています。「適切な対処」について、4

- ① **気づく**
まずは、あなたの周りの人の様子が「いつもと違う」ことに気づくことが大切です。「いつもと違う」とは「深刻な出来事があったか」「睡眠状況をチェック・睡眠の状態はその人の精神的ストレスの強さを敏感に反映するものです。目安として2週間以上不眠が続いている場合は専門機関などを紹介する必要がある」とあります。
- ② **声かけ**
「いつもと違う」ことに気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。
- ③ **傾聴**
もし悩んでいることを話してくれたら、本人の気持ちを尊重し話を聞きましょう。本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。
- ④ **つなぐ**
必要であれば、医療機関や相談機関を紹介してください。その際、悩んでいることは弱さや性格の問題ではなく、医療機関や相談機関に相談することが必要であること、決

相談機関

- **窓口や電話での相談**
太宰府市保健センター(平日、午前8時30分~午後5時) ☎(928)2000
- **電話での相談**
福岡いのちの電話(24時間365日対応) ☎(741)4343
- **SNSでの相談**
・LINE「生きづらびっと」
対象：全員(年齢・性別問わず)
実施日：水曜(午前11時~午後4時受付)土曜(休み)それ以外の日(午後5時~10時受付)



その他にも相談機関があります。インターネットで「太宰府市 ころろ 健康」で検索するか、太宰府市保健センターへご連絡ください。

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る」
して珍しい状態ではないことを伝えましょう。適切な支援で良くなる可能性があることも伝えると、さらに安心できそうです。

「最近どう?忙しいの?」「なんだか元気がなさそうだから心配だよ」など、普段の会話の延長でいいのです。悩んでいる人にとって声をかけてもらうことは、「自分のことを気にかけてくれる人がいる」という気持ちになり安心できます。まずは声をかけることで「一人じゃないよ」と知らせることから始めましょう。

危機です。悩んでいる時は決して一人で抱え込まず、周りの人や相談機関へ相談してくださいね。

元気づくり課 保健師