

# \* 50~70代の男性へ\*



☒地域のみなさんからメッセージが届きました☒



3月は自殺対策強化月間です。上郡町では、特に50~70代男性が悩みが根深いと言われています。相談することに抵抗を感じやすい年代の彼らに、地域のみなさんから届いた応援メッセージを送ります。

## \* 同じ年代の仲間から\*



私も高齢者、日常の中に“ふと思う時があります”  
『限りある人生、元気なうちだ、今しかない』  
運動や学び地域活動人と会う楽しさ楽しみ  
【70代男性】

とにかく、外に出て陽にあたきましょう。  
家の中で一人はよくないです。  
散歩もいいし、人との会話が大切です。  
頑張りましょう。  
【コーちゃん 70代男性】

病院へ行こう！！  
(人「専門家」に話をするだけで気持ちが  
『楽』になりますよ★)  
【人生100年生きぬこう 50代男性】

年を取ると失うものもあります。  
でも、それに固執せず残されたものに感謝するなら、  
心の健康が向上します。それで「感謝を表しましょう」。  
幸せは感謝の副産物です。  
【男性】

生きてこそその人生！  
あなたが生きていることに意味があり、  
きっとあなたにしかできないことがある。  
【50代男性】

外に出ましょう！  
【ダメ 60代男性】

## \* 人生の先輩・後輩たちから\*



両手いっぱい仕事を持つと疲れてしまうので、  
ときどき片手は休息でリラックスできる時間を  
とってください。  
【マツミツ】

先々の不安要素を探すのをやめて、  
些細な事でもできた事や良かった  
事を振り返るようにして下さい。  
【30代女性】

いつも頑張っているその手を少し休めて、  
今日一日の笑顔の為に自分にもやさしく  
してあげてください。自分の良いところを  
一つ見つけて褒めてあげませんか。  
「そうすれば…自分自身のことを喜べます」  
【SYM 40代女性】

みんな同じ人間なんだから、  
同じようにみんな支えて、  
支えられて生きていこう。  
いつだって支えてくれる人はいる。  
【SS 30代男性】

一人でいる時間を減らすようにする。  
なるべくサークルとか人と接触する機会を増やす。  
人に相談できないことも、勇気を出し思いっきり  
強く押し出す習慣を！  
【エイちゃん 80代男性】

忖度？先読み？世間のならわし？  
優柔不断が丁度いい。  
【すーとーちゃん 40代男性】

いかがお過ごしでしょうか。  
これまで、家族・地域・社会のために一生懸命に  
頑張ってくれてありがとう。  
何かお悩みごとはございませんか。  
元気の秘訣はお出かけや交流。  
素敵な春は何度でも必ずやってきます。ご自愛を。  
【40代男性】

今日もくだらない一日が始まりますが  
適当にやりましょう。何とかくだらない  
一日を凌いで今日の酒にありつきましょう。  
【う 30代男性】

「将来に目を向けよう」  
嬉しい事、感動した事、親切にして貰った  
事を喜ぼう。いつも忙しくて人のためにな  
ることを行いましょう。  
そうすれば生きることが喜びになる！  
希望によって喜びましょう。  
【M・Y・H 30代女性】

いつも味方だからね。  
いつでも話きくよ。  
【30代女性】

あなたの「大丈夫」は  
「大丈夫じゃない」こと  
くらいわかるよ。  
できるなら話して。  
【40代女性】

お父さんへ。長い間、家族のために働いてくれてありがとう。  
いつも話を聞いてくれて、アドバイスをくれてありがとう。  
お父さんがしんどいときは話聞くからね。  
【ゆう 30代女性】

**\*たくさんの応援者から\***



あなたは十分頑張っています。  
マイペースで人生を楽しみましょう。

毎日いろんな事がおきます。  
気持ちの落ち込むこともあるかと思います。  
そんな時、少し歩いてみませんか？  
外の景色を見ながらゆっくりと時を過ごして  
みる事も良いかと思います。  
みんな一緒です。

【のり 50代女性】

コロナ禍の中、みんな一緒に頑張ろう！  
世界中、日本中、条件はみんな同じです。  
明るい気持ちで乗り切ろう!!  
収束後の楽しい計画を考え、目標に。  
くれぐれも無理せずに。

【良さん 60代女性】

自分も3年前からうつ状態になり、今  
現在は元気に過ごせるようになりました。  
子供達、家族みんなで支えてもら  
い長いトンネルをぬけました。  
いつか元気になる日が来るので、あせ  
らずゆっくり前向きにやってくださ  
い。 【ようこちゃん 70代女性】

未来のおじさんたちのために「男だから弱音  
吐くな」「男だからぐずぐず言うな」「男だか  
らしっかりしろ」という「男だから」社会を  
私たちが止めないといけませんね。

【50代女性】

とにかく笑いましょう！  
厳しい冬の先には、花咲く春が待っています。  
美しい虹は雨が降らなければ見えません。  
重たい荷物はみんなで持ちましょう。  
ひとりぼっちにならず私と話をしませんか。

【70代女性】

くよくよせず、おおらかな気持ちで過ごす。  
親しい人と話をする。

【なっちゃん 60代女性】

人に頼らたええんやで

頑張りすぎていませんか？  
弱いことは負けることじゃない。  
弱い自分もありのままに受け入れて  
自分らしく生きてほしい。

【50代 女性】

笑うこと。  
楽しい楽しいと思うだけでもいいですよ。  
それでもイヤな事、辛い事が頭に巡ってき  
ても、楽しい楽しいと言いつけることがいいよ  
うです。試してみてくださいね。  
いい事がありますように!!

【年女で〜す。 70代女性】

いつもお疲れ様です。頑張りすぎず、  
自分のペースで、自分らしくいてください。

突如「脳死、一週間の余命」  
夫の死をただ傍で見ているだけでした。  
働き盛りで子供達を残して。人生で一番辛かった。  
でも子供達、知人に救われました。  
辛い時は思いを伝え言葉を交わしませんか。  
私はこうして救われました。

【70代女性】

**\*子どもたちからも届きました\***



ぼくはもう10さいだから、いやなことがあっても  
ないたりグズグズ言ったりしません。  
でもこの前いやなことがあってなきました。  
そしたら、なんかスッキリしました。  
おじさんたちもがまんしないでいいと思います。

【なぎ 10歳 男の子】

かなしい、つらいことがあってものりこえてください。  
命はたいせつです。  
つらいことがあってもあとからうれしいことがおきます。  
ですから、いつもえがおでいてください。

【ジュンさん 8歳 男の子】

なんで大人は「こまったらそうだんしてね」  
っていうのに、じぶんはしないんですか？  
ぼくはこまったら、たすけてといいます。

【たく 7歳 男の子】

コロナに負けず、病気に負けず、  
無理せず頑張ろう！

【勇氣友情 8歳 女の子】

ごはん食べて、元気もりもり！

【カレー大好き 4歳 女の子】

このメッセージが  
あなたの『心』に  
届きますように



誰かに相談したい時、相談先がわからない時は、  
まずは保健センターにご連絡ください。

上郡町保健センター

☎ 0791-52-2188

その他の相談先は、町ホームページに！

上郡町 心の相談窓口 保健師 検索