



悩んでいる人がいたら・・・
あなたにもできること

気づき

「眠れない」「口数が少なくなった」など、いつもと違った様子に気付いてあげてください。

声掛け

「どうしたの?」「何か悩んでる?」「眠れてる?」など声を掛け、話すきっかけをつくってあげてください。

傾聴

相手の感情を否定せず話を聞き「大変だったね」などねぎらいの言葉を掛けましょう。

つなぐ

早めに専門機関に相談するよう促しましょう。場合によっては、一緒に行きあげたり、代わりに伝えてあげたりすることも必要です。

見守り

専門の機関につなげた後も、必要があれば相談に乗ることを伝え、見守ってあげましょう。

「うつ病を」 正しく理解しましょう

うつ病とは

うつ病は、憂鬱^{ウツ}な気分や強い不安、絶望感、罪悪感などを伴うところの病気です。脳の伝達物質が減少することと発症すると言われていています。単にやる気がないわけでも、怠けているわけでもありません。引越や転勤、結婚、離婚、失業、身体の病気、家族の死、過重労働などの環境の変化や喪失体験などがきっかけとなり、誰もがうつ病にかかる可能性があります。気分の変調を基本症状とする病気ですが、初期には不眠、頭痛、肩こり、吐き気、目まいなどの身体症状から始まります。大切なのは「早期発見」と「早期対応」です。放置しておく症状が深刻化してしまいます。次の項目をチェックして、あなた自身や身近な人の危険信号に早期に気づけるようにしましょう。

自分でできるチェック

この2週間、ほぼ毎日続いている項目にチェックをつけましょう。

- ☐ ①毎日の生活に充実感がない。
 - ☐ ②これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった。
 - ☐ ③以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる。
 - ☐ ④自分が役に立つ人間とは思えない。
 - ☐ ⑤わけもなく疲れたような感じがする。
 - ☐ ⑥不眠が続き、生活に支障がある。
 - ☐ ⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えたことがある。
- ※①～⑤のうち2項目以上該当または⑥・⑦に該当する場合は、かかりつけ医や下記の窓口にご相談してください。

周りの人ができるチェック

- ☐ 以前と比べて表情が暗く、元気がない。
- ☐ 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感^{けんたい})が多くなった。
- ☐ 仕事や家事の能力が低下、ミスが増えた。
- ☐ 周囲との交流を避けるようになった。
- ☐ 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増えた。
- ☐ 趣味やスポーツ、外出をしなくなった。
- ☐ 飲酒量が増えた。

～ ご相談ください ～ ※ 土日、祝祭日を除く。

- ◆市役所健康福祉課 ※ (☎74-2111)午前8時半から午後5時15分まで
- ◆県央保健所 ※ (☎019-629-6574)午前9時から午後4時半まで
- ◆こころの相談電話(県精神保健福祉センター) ※ (☎019-622-6955)午前9時から午後9時まで
- ◆よりそいホットライン (☎0120-279-338)毎日24時間
- ◆みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>
- ◆いのち支える相談窓口一覧(自殺総合対策推進センター)
<http://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php>

大切ないのちを 守るために 知ってほしい

自殺は本人だけの 問題ではありません

年間2万2千人前後の自殺者

厚生労働省の統計によると、日本での年間自殺者数は、平成10年から23年まで3万人を超えていました。その後、減少してきてはいるものの、2万1897人(平成28年)と深刻な状況が続いています。この数は、交通事故による死者数の約6倍に上ります。県の自殺者数は322人(平成28年)で、自殺死亡率は全国ワースト2位となっています。本市では、平成28年に12人の方が自ら命を絶っています。自殺は社会問題となっており、私たち一人一人が決してひとごとではないということ認識し、正しい知識を持

自殺に関する3つの基本認識

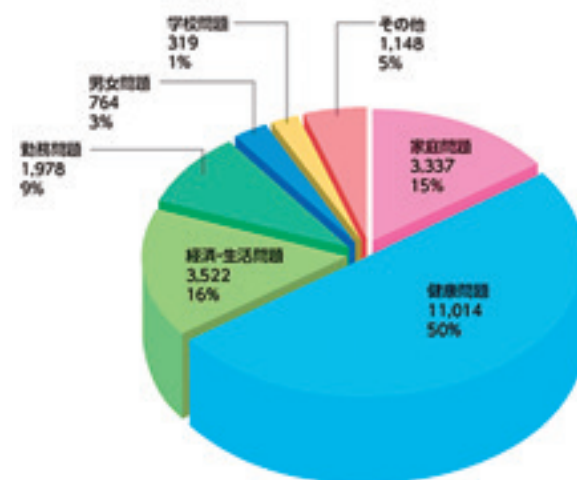
- ①自殺は追い込まれた末の死です
本人の意思や選択による行為と思われがちですが、実際にはさまざまな要因が複雑に関連して心理的に追い込まれた末の死と言えます。
- ②自殺は防ぐことができます
家庭や職場、地域などでの相談・支援体制の整備や、自殺に直結しやすいうつ病などの治療対策を徹底することが、自殺予防につながります。
- ③自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発しています
死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で

激しく揺れ動いています。周囲に何らかのサインを発していることが多いので、身近な人がそれを見逃さずに支援することが大切です。

自殺理由1位の「健康問題」とは

自殺の動機は、健康問題が最も多く、経済・生活問題、家庭問題がそれに続いています。また、健康問題のうち約6割の人はうつ病、統合失調症、アルコール依存症などのこころの病気を抱えており、残念ながらそのうちのほとんどの人は、適切な診断・治療を受けていません。中でも多くの割合を占めるのがうつ病です。そのため、うつ病患者を早期に見出し、適切な治療につなげることが、自殺者の減少につながると期待されています。

原因・動機別自殺者数(平成28年)



(平成29年3月発表、警察庁統計資料より)