

3月  
自殺予防対策  
強化月間です

## 気づいて！あなたの周りの人 悩みを抱えていませんか？



平成10年以降、わが国の自殺者数は毎年3万人を超え、深刻な状況が続いています。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果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係して、心理的に追い込まれた末の死と言えます。また、自殺を図った人が精神科医などの専門家に相談している例は少ないと言われています。

家族や職場の同僚など身近な人ができることとして、この自殺のサインに早く気づくことが大切です。

### 気づいて！いつもと違うとき

借金、過重労働、引っ越し、出産、転職など、生活の変化は悩みの大きな要因となることもあります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、あなたの大切な周りの人（家族や友人、知人）の様子が「いつもと違う」のではないか気かけましよう。

### 自殺予防の十箇条 あなたはいくつ知っていますか？

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

- ① うつ病の症状に気をつけよう  
(気分が沈む、自分を責める、仕事の効率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- ③ 酒量が増す
- ④ 安全や健康が保てない
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値あるもの  
(職、地位、家族、財産)を失う
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ



\*中央労働災害防止協会・労働者の自殺予防マニュアル作成検討委員会編「職場における自殺の予防と対応」厚生労働省より

### うつの自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

\*厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

### 私たちにできることは？

#### その1 まずは「声かけ」が大切

- 「眠れていますか？」
- 「どうしたの、なんだか辛そうだね。」
- 「どうしたの、何か悩んでいるの？  
よかったら話してみて。」
- 「元気がなさそうだから心配してるんだけど。」



#### その2 しっかりと相手の悩みに耳を傾ける

- 話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 相手の感情を否定せずに聞きましょう。
- 話を聞いたら、「大変でしたね」とねぎらいの気持ちを伝えましょう。

### 一人で悩まず相談を

「うつ病」など、心の病で自分自身が悩んでいたりと、周りにそのような方を見かけたら、迷わず、早めに身近な人や専門家にご相談ください。さまざまな悩み事やストレスに感じていること、つらいことなどは、口に出すことが解決への第一歩になります。話がまとまっていなくても気にせず、ゆっくり少しずつ話してみましよう。

身近な人や医療機関に直接相談しにくい場合は、地域の機関で相談できる窓口があります。一人で悩まずに誰かに相談してみましよう。

#### 地域の中のごころやからだの不調の相談先

滋賀県立精神保健福祉センター

☎077-567-5010

滋賀県東近江保健所 ☎②1300

日野町保健センター ☎②6574 有線⑤7777

これらのうち、2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いている、生活に支障が出ている場合、うつの可能性があります。

早めにかかりつけ医、専門の医療機関（精神科等）へ相談しましよう。

もしかすると  
悩みを抱えて  
いませんか？

