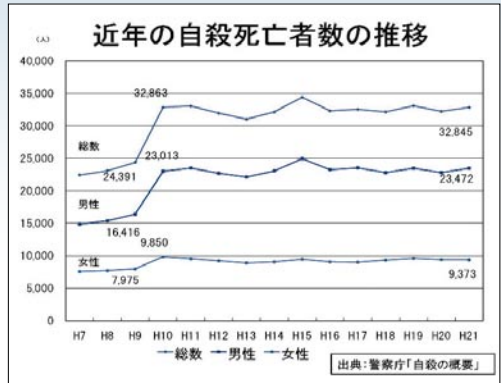


かけがえのない命を守ろう！

現在、日本の自殺者は平成10年に3万人を突破して以来、13年連続で3万人を超えています。

自殺は、いまだ多くの誤解があり「自殺は前触れもなく突然起きる」ものと考えられています。しかし、自殺に傾く多くの人は、何らかのサインを発して助けを求めています。身近な方が大切な命を絶つ悲劇を未然に防ぐために、私たちに何ができるか考えましょう。

福祉課 ☎66♦1106



自殺の原因・動機

自殺者	原因・動機特定者	健康問題	健康問題					経済・生活問題	家庭問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他
			うつ病	統合失調症	依存症	アルコール	薬物乱用						
平成21年	32,845	24,434	15,867 (54.9%)	6,949 (43.8%)	1,394	336	63	8,377	4,117	2,528	1,121	364	1,613
平成20年	32,249	23,490	15,153 (64.5%)	6,490 (42.8%)	1,368	310	48	7,404	3,912	2,412	1,115	387	1,538
平成19年	33,093	23,209	14,684 (63.3%)	6,060 (41.3%)	1,273	295	49	7,318	3,751	2,207	949	338	1,500

出典：警察庁「自殺の概要」

心の病に注意



調査によると、自殺した方の多くは何らかの精神疾患を患っていた人が8割を超え、中でもうつ病だった方の割合が高いという報告があります。うつ病はストレスの蓄積が許容量を超えたときに生じる病です。

次のような状況が続くときは、うつ病の可能性が考えられます。

- 心から楽しめない、笑えない
- 何をしてもおっくうで、すぐ疲れる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 集中力が欠ける
- 頭が重い、肩がこる、便秘が続く
- 外出を避けるようになる
- 異性への関心がなくなる

こんなサインには要注意

自殺を考えている人は、うつ病などの心の兆候や「消えてしまいたい」「死んで楽になりたい」などと発言したりして、生活の様子が変わり「SOS」を発します。いつもと違うと感じたら、まずは話すきっかけを作るために「声かけ」を行いましょう。

- 自殺をほのめかす
- 口数が減って元気がない
- 物事に関心がなく孤立している
- お酒の量が増える
- 自分の健康をかえりみない

もし自殺を打ち明けられたら

自殺を考えている人の多くは、困難や苦痛から少しでも抜け出したいと考えているだけで、決して

「死にたい」と決めているわけではありません。だから、「死にたいほどつらい気持ち」を打ち明けられたら、まずは話せる環境を作ることが肝心です。

☆話をしてくれたことをねぎらう
悩みを打ち明けることは、勇気のいることです。相手が自分に話してくれたことをねぎらいましょう。

☆話をじっくり傾聴する
まずは、相手のことをしっかりと受け止め、悩みに耳を傾けます。自分の考えや一般的な価値観で相手を批判したり否定せずに、相手の悩みに理解や共感を示しましょう。ただし、安易な激励は逆効果です。

専門家へのつながり

相手の抱えている問題を整理し、適切な専門機関につなぎましょう。そして、自分もサポートすることを伝えます。

相談窓口

・ あいちこころほっとライン 365
毎日午前9時～午後4時30分

☎052♦951♦2881

・ 豊川保健所健康支援課

☎86♦3188

